姉ageha

お姉さんアゲハ

3月号
偶数月7日発売
2015年2月6日発売
S Cawaii! 3月号臨時増刊

これさえあれば春のおしゃれはスタートできる♥
この春買うべき鉄板アイテムリスト!!
ピタッと大判花柄 淡色ツイード レモンイエロー
ベージュトレンチ 変わり種ボーダー パンツじゃないデニム

フランス発自然派水クレンジングのサンプルを300名様にプレゼント!!

ちょいライン派? シャドーだけ派? それとも合わせ技?
抜け感のある旬顔はアイメイクの下半分が重要!
下まぶた盛りの新・方程式♡

まだ寒いから、まずは髪色ネイルで春先取り♡
SWEETな春色ヘアカラー&ネイル

実は仲良し3人組の「サキ会」に潜入!!
"早紀"と"咲"と"美咲"の素敵な関係♥

最終セール情報からバレンタインの贈り物も♡
姉agehaブランドモール

ちょっと聞いてヨ!
子育ては最優先だけど女としても輝きたい♥
おもいっきりmamaトーク★

ギャルでもない! おばさんでもない! アラサーのお姉さん世代のためのビューティ雑誌です♥

シミ・シワ・たるみ…
巷のDr.がアラサーの肌悩みをぶった斬り♥
クリニックは現代の駆け込み寺!!

アラサーって生き方と仕事がより密接になるよね♪
お姉さん13人のお仕事奮闘記

完全セルフプロデュース企画!!
荒木さやか、30歳の今――
feat. 湯川正人

全国512人のお姉さんに徹底調査!!
あなたに足りないのは○○です♥
究極の自力美容ベスト25大発表!!
ココナッツオイル/酵素ダイエット/頭皮ケア/チアシード/ワセリン/自宅ホワイトニング/粉末スムージー etc.

Delyle NOIR

ミニ柄ワンピを色っぽく着る

Delyle NOIR といえば女らしい柄アイテム。春の新作も女ゴコロをギュッとつかむ素敵な柄がいっぱいだよ!! 春の出だしはカッチリ感のあるジャケットやGジャンでコーデを引き締めるのがお姉さんらしく仕上げるコツ。鮮やかな色をいち早く身につけて春を楽しんで。

PHOTO_Mamoru Morikawa **HAIR&MAKE**_Sam **STYLING**_Mizuki Nakano **MODEL**_Sayaka Araki,Rina Sakurai,Kanae Sugiyama **EDIT&TEXT**_Haruka Noda

お姉さん世代に必要なあれこれを独自の視点で発掘!!

アラサー女子のたしなみ♥

[第4回] Y!mobile
heartのケータイ

今回は、今まで見たことないくらいかわいい形のケータイを紹介するよ♪　通話やインターネットに特化したワイモバイルから発売される「heartのケータイ」♥　名前のごとく、ぷっくりかわいいハート型だから、持ってるだけでみんなの注目の的間違いなし

PHOTO_Mamoru Morikawa **STYLING**_Satoko Fujita **EDIT&TEXT**_Kumi Matsuno

ビジューネックレス¥2,300
／Grandedge渋谷109店
その他／スタイリスト私物

ハートの両側をひねればこの形に♥
電話するときに手にフィット!!

電話に出たりかけたりするとき、くるっと回してハート型からストレート型にチェンジ★　手にフィットする絶妙な大きさだよ♥

かっこよくモードに決めたい人に
パールブラック★

スマホのサイズが大きくなっている今、通話機能のみのハートのケータイが登場!!

スマホと2コ持ちするのにちょうどイイ♥

みんなの注目の的になりそうな
胸きゅんパールレッド♥

好きな色をチョイスして仕事用にするも良し、彼や旦那様とペア持ちして2人で使うも良し、会社の社員に配って社内用ケータイにするも良し、といろんな使い方ができる✧

ワイモバイル株式会社
ymobile.jp/

絶対みんなが注目する！新型ケータイはハート型♥

アプリもカメラ機能も搭載していない、シンプルに通話機能にしぼったケータイがこの春、登場するよ♥　見た目が他の携帯電話と比べものにならないくらいキュート！　かわいいモノ好きのお姉さんagehaとしてはよりかわいく、よりスマートになったワイモバイルの新ケータイを紹介しないわけにはいかない！

とはいえ、私たちにとってスマホはなくてはならない存在★　LINEやSNS、カメラに画像加エアプリなどはスマホに任せて、仕事相手や家族へ電話するときはこのハートのケータイを使う、スマホとの2台持ちをオススメします

名前の通り基本となる形はハート型♥　着信があったらハートをくるっと回し、カチッの音でストレート型になったら相手と会話できる仕組みになってるよ★　こんなに小さいのに、電話帳登録機能も搭載！　タッチセンサーでの操作はオシャレ感たっぷりだし、電話帳は最大100件まで登録できるよ✧　また、ストレート型のときの着信にはダブルタッチをすれば出られるよ★　以上で説明が終わりなくらい、使い方は超シンプル！　きっと慣れるのに1時間もかからないはず

仕事相手に電話することが多い起業しているお姉さん、家族と毎日のように電話するお姉さん、1カ月の電話代が高くて料金を抑えたいと思っているお姉さん！　今すぐチェックしてね♥

今すぐ着られる！ 春まで使える!!

桜井莉菜×DaTuRaのコラボ ダーリンニットできました♥

プライベートでもDaTuRaのアイテムを愛用している莉菜が、ついにコラボアイテムを発表します✧
大人気のダーリンニットをベースに、莉菜らしいエッセンスを散りばめたデザインに仕上がりました

PHOTO_Junji Moroi(ROOSTER) STYLING_Satoko Fujita
HAIR&MAKE_Jungen Iwamoto MODEL_Rina Sakurai
EDIT&TEXT_Marika Koizumi

Point♥1

たっぷりついたビジュー✧

フードをかぶっても、下ろしても見えるキラキラのビジューがポイントだよ✧ 一気に華やかなスタイリングに

Point♥2

胸元がキレイに見える設計

大きく開いた胸のカッティングで、デコルテがキレイ✧ フードひもにもキラキラ付き

Point♥3

ゆったり着られるシルエット♥

後ろから見てもかわいいシルエット。春まで使える薄手のニット素材もポイントです。

何回も打ち合せしました♥

サンプルをチェックして、理想通りに仕上がってるか何度も確認♥ 微妙な色味や素材感にもこだわりアリ✧

実際に、莉菜がDaTuRaのプレスルームにお邪魔して打ち合せを重ねました♥ ビジューの位置を確認中!

ラフに着られるのにフェミニンな限定ニット

ビジューダーリンニット¥8,900、モテP(ピアス)¥1,200／ともにDaTuRa渋谷109店

前号掲載で話題♥　1本でクレンジング・洗顔・化粧水の3役こなす

ミセラー水で美肌になった!!と口コミで高評価♥

PHOTO_Hirofumi Yamashita(f-me)
HAIR&MAKE_megu
EDIT&TEXT_Kumi Matsuno

前号コスメ大賞で「2015年期待のアイテム」として紹介したミセラー水★　口コミで人気が広がり続々とラブレターが到着♥　ミニボトルのプレゼントもあるのでぜひ応募してね

編集部もオススメ中♥

市販のクレンジングウォーターとの違いは肌質に合わせた3タイプ展開、洗顔＋化粧水もこなす万能なところ✧

1本でクレンジング、洗顔・化粧水までできるミセラー水で時短がかなう!

専属モデル(30歳／滋賀県)既婚・息子1人・娘2人
けいこ
メイク落ちが心配だったけど優しい力でしっかりオフ!

浸透が早いのでメイクがスッと落ちる上に、ふきとりコットンみたいな手軽さに心奪われました♪　家事や育児に疲れてお風呂に入る気力がなくても、この1本で化粧水まで済む機能も◎✧　特に乾燥肌用は使用後の肌に潤いやハリ感が出るので、肌の老化が気になる私たち世代にぴったり　変なベタつきや乾燥によるパリパリ感もありません♪

ヘアメイク
岩本惇源さん
低刺激で撮影で使用したモデルからも高評価✧

3種類ともアルコールフリー＆パラベンフリーで、使用感がとても優しく撮影で大活躍★　小さいボトルで持ち歩けば外出先でのメイク直しにも使えるはず。乾燥しやすい目元も潤い、油分もないのでその後のメイク直しがスムーズに。独特な香りが気になるけどその分、漢方みたいにたくさん配合された植物成分の効果を感じられます

使うほどに肌の油分と水分バランスを整えてくれる✧

すべての肌に使える。(混合肌用)ピュレテミセラー¥2,400／プラントシステム

保湿クリームがいらないくらいふきとり後の肌がもっちり潤う♥

乾燥肌向け。アージェンスミセラー¥2,400／プラントシステム

生理前の肌が敏感なときでも刺激や負担を感じずに使える!

敏感肌向け。ローザカルムミセラー¥2,400／プラントシステム

歯科医療事務育休中(31歳／東京都)既婚・息子1人
古橋綾香さん
育児でバタバタしても肌のつっぱりナシ★

乾燥肌用を愛用中　水クレンジングのあとしばらく子供のお世話をしても、肌が乾燥しないので助かってます♪　翌朝の肌状態も良く、よく市販のふきとりシートを使うと出る吹き出物も一切ナシ♥　力を入れずに優しくなでるだけなので、まつエクに負担がかからないところもお気に入り　目のキワなど細かい部分は綿棒を使えばキレイに落ちるよ♪

ヘアメイク
三石安里さん
朝の洗顔代わりに使えば時短もできる優れもの✧

ふきとるだけで寝てる間に浮き出た汚れや皮脂を落とし、程よく保湿してくれるのが嬉しいポイント♪　その後すぐにBBクリームや下地を塗れるのでメイク時短にもなります　オススメなのはメイク前に混合肌用でパッティング!　毛穴が引き締まるため、メイク崩れを防いでくれますよ　さっぱりとした使用感があるので、肌のテカりが気になる人に◎。

ヘアメイク
松前詠美子さん
メイク前のコットンパックとマッサージにも♪

敏感肌用をコットンにたっぷり含ませて数分コットンパックし、顔全体をマッサージするようになじませてみて下さい。汚れが落ち、同時にむくみもオフできる!　これも大容量だからできるコト　もちろん、水クレンジングとしても優秀で、どのタイプもクレンジング力や保湿力が抜群✧　めんどくさがりな私も、毎晩のクレンジングが楽になりました♪

プラントシステム　検索
URL：http://www.plantesystem.jp
ツーウェイワールド株式会社
TEL：0800-222-3218
住所：東京都台東区東3-38-2

＼どのタイプが自分に合うか知りたいよね!!／

ミセラー水

ミニボトル3種セットを抽選で300名様にプレゼント!!

口コミが評判でも、本当にメイクが落ちるのか、自分の肌に合うのかなど、いろいろ気になるよね★　そこでミニボトル(20ml)のアージェンス、ローザカルム、ピュレテ3種をセットにして抽選でプレゼント!!

ふきとるほどに肌がクリアに美肌になっていくのが分かる✧

私は乾燥&敏感派♥

1本約2回分だよ♪

高保湿なオイルも特別につくよ!

(右から）普通肌&混合肌向けのピュレテ、乾燥肌向けのアージェンス、敏感肌向けのローザカルム。ピュレテとローザカルムはオーガニック認定商品✧　全身に使えるエクスキーズオイルのパウチもつけちゃうよ♥

専属モデル（29歳／東京都）独身・子供なし
加賀美早紀

私も使ってるよ

メイクは落ちるししっかり潤う♥

ミセラー水は化粧水効果もあるからその後のケアがすごく楽😊　肌がゆらぎ始めるこの時期は敏感肌用にチェンジ★　低刺激でピリピリしないから、肌質が変わっても使い心地抜群😊

ミセラー水の使い方

1 ミセラー水をコットンにたっぷりひたす♥
コットンを指ではさみ、ミセラー水をオン！　コットンから滴り落ちるくらいまでたっぷりと含ませて♪

2 まずはファンデーションからオフ♪
頬やおでこなど面積が大きい部分に内側から外側へなじませる★　大きめコットン1枚で顔半分くらいがちょうど😊

3 アイブロウはじんわりなじませる♪
新しいコットンに含ませたら片眉にあて、ミセラー水をまゆげ全体に行き渡らせる★　なじんだら数回ふきとる♪

4 アイシャドーやマスカラは優しく！
目元にコットンをあて、こすらず優しくふきとって😊　WPのマスカラは先に専用リムーバーで落としてからが◎。

5 アイラインは綿棒を使ってオフ😊
ミセラー水を綿棒にしみ込ませ、アイラインをなぞってふきとる！　WPのアイラインもスルリと落ちるよ✧

6 リップはコットンを使って丁寧に♪
コットンを唇にあててミセラー水をリップになじませるよ😊　全体まで行き渡ったら、優しくふきとって♪

エクスキーズオイルの使い方

ブースターとしても使える!!
洗顔後にオイルをなじませ、いつものスキンケアを♪　浸透力の高いオイルが化粧水や美容液成分を肌に引き込みます♥

スキンケア後のフタとしてオン♪ (Face)
1円玉くらい出し両手を合わせて温めたら、顔全体になじませる♪　スキンケアの最後に使うと乾燥を防げる😊

マッサージ&蒸しタオル美容にも最適★ (Face)
洗顔後の乾いた肌に手のひらで温めたオイルでマッサージ♥　ホットタオルで数分蒸すとハリツヤが格段にアップ✧

全身の保湿&マッサージオイルとしても使える！ (Body)
お風呂上がりに保湿クリーム代わりに♥　新陳代謝を高め血行を促進する効果があるので、マッサージにも◎😊

お風呂でハンドパックケアするともちもちに♪ (Hand)
オイルを塗ってビニールの手袋やラップを巻いて10分放置！　ぬるま湯で洗い流すと柔らかい肌になるよ♥

傷んだ髪もまとまりのある潤った毛先に♪ (Hair)
タオルドライ後の髪にもみこみ、ドライヤーで乾かすとサラサラに😊　シャンプー前や乾いた髪にもなじませてOK。

プレゼントについて♥

応募方法♥
巻末のハガキかWebサイトのミセラー水ミニボトルプレゼントに"応募する"を選んで、アンケートに答えて応募してね♥(ハガキ応募の場合の切手代はご負担下さい)

応募締切
2015年3月31日(火)必着

●当選者の発表は商品の発送をもってかえさせていただきます。
●雑誌公正競争規約の定めにより、この懸賞に当選された方は、この号のほかの懸賞に入選できない場合があります。
●返品は受け付けておりません。不良品などの場合は、弊誌が送料負担で交換させていただきます。
●お届け先は日本国内に限ります。
●未成年者の方が応募する場合は、必ず保護者の方に同意を得た上でご応募ください。
●ご応募いただいた個人情報は①賞品の発送②アフターサービス③今後の企画の参考④アンケート依頼のために使用させていただく場合がございます。

★プレゼントについてのお問い合わせは…　☎03-6265-8583(姉ageha編集部)　受付：平日13～19時
★ミセラー水についてのお問い合わせは…　☎0800-222-3218(ツーウェイワールド株式会社)　受付：平日10～18時

姉 お姉さんアゲハ ageha

2015年3月号

COVER STAFF

PHOTO_Yusuke Katsuyoshi(PEACE MONKEY)
MODEL_Rina Sakurai
HAIR&MAKE_Yusuke Kasuya(Addict Case)
STYLING_Yoko Tsutsui(PEACE MONKEY)
DESIGN_Mutsumi Sawada

CLOTHES
ベアトップ、スカート／スタイリスト私物

ココでしか見られない写真も!! お姉さんアゲハ公式 Facebook♥
https://www.facebook.com/aneageha

CONTENTS

029

068

123

137

111

※本誌内の価格表示は、断りのある場合を除き、すべて税抜きの本体価格となります。

ちに必要なのは、高級コスメや
けられる「普通のこと」だから!!!

専属モデル（31歳／東京都）
独身・息子1人
早川沙世

No moreたれ胸！

ストライプワンピース¥4,400／中野古着屋リトルバード

水玉ワンピース¥9,500／カラフルブティックモア

専属モデル（30歳／滋賀県）
既婚・息子1人・娘2人
けいこ

STOPたるみ！

けたいあなたに足りないのは○○です♥

512人の
容BEST25!!

落ちる代謝に真冬の乾燥、春の紫外線…いつだって美容の敵はすぐそこに★　そんな毎日で頼れるのはやっぱり自分の努力のみ♥　アラサー女子の美容テク総決算、スタートです！

PTOTO_Nobuyuki Sasaki,Yoshinobu Bito[P.15R12AP],Satoshi Omura[P.15dstudio]
HAIR_Anri Mitsuishi **EDIT&TEXT**_Akiyo Nishino

※掲載している方法は口コミ、アンケートをもとに制作したものであり、効果には個人差があります。実行の有無は自己責任のもとにお願いします。

お金も時間も限られている私た
神の手エステじゃなく、毎日続

くびれ、復活！

専属モデル
加賀美早紀（29歳／東京都）
独身・子供なし

ぷよ肉、ダメ絶対！

専属モデル
杉山佳那恵（29歳／東京都）
独身・子供なし

水玉ワンピース¥6,480／中野古着屋リトルバード

花柄ワンピース¥7,500／カラフルブティックモア

2015年こそ、老いる体とお肌にストップをか

モデル&読者の美テク追っかけ最新版❤

お姉さん究極の自力美

Ranking 1位

アラサーのあなたに足りないのは…

オイル美容!

1人1コ、オイルの時代

オイル＝ベタつく、なんてイメージは過去の話。しっかり水分を閉じ込めて潤いを守ってくれる最新オイルコスメは、もはやなくてはならない存在に！

私が実践中!

専属モデル（29歳／東京都）独身・子供なし **杉山佳那恵**
「お風呂後はベビーオイルで全身保湿！ 潤いが長時間続く♥」

専属モデル（31歳／東京都）独身・息子1人 **早川沙世**
「ココナッツオイルはダイエットだけじゃなく免疫力アップにも◎」

Oil Beauty1 ココナッツオイルの美パワーがすごい♥

海外セレブから火がついたココナッツオイルは、食べても塗っても使える万能オイル！

What's ココナッツオイル?
ココナッツ果肉から作られるオイルのことで、25℃以下になると固形に。無精製、無添加のヴァージンココナッツオイルを選んで♥

ミランダ・カーも愛用してる

南国の恵み、食べてよし、塗ってよし ココナッツは

花柄ワンピース¥8,100／カラフルブティックモア

ココナッツオイルの魅力♥

1.ダイエットに効果的！
ココナッツオイルに含まれる中鎖脂肪酸は脂肪燃焼の効果アリ。

2.便秘解消！
オイルの作用で体に溜まった便を排出し腸内環境を整えてくれる！

3.全身の保湿にOK!
ベタつかずサラッとした塗り心地。肌への浸透もよく、ハリ感UP。

4.ヘアケアにも使える！
頭皮にも毛先にも使用OK。乾燥を防ぎつつツヤを与えてくれる★

肌にも髪にも使えるよ

お塩orお砂糖と混ぜて手作りスクラブに♥

（けいこ・30歳／滋賀県）

家にあるもので作れちゃうからコスパも◎

溶かしたココナッツオイルに適量の塩か砂糖を入れてなじませれば、スクラブの完成！保湿しながらツルツルに♪

洗い上がりしっとり♥

お風呂後のボディクリームとして使えばしっとり♪

（MERIさん・34歳／東京都）

ガサガサのヒジ・ヒザがすべすべに♥

お風呂上がりの、まだ体が湿ってる状態でココナッツオイルをなじませると、乾燥しがちな部分もしっとりツヤ肌に！

乳液とMIXすれば1日中、乾燥知らず！

量はこのくらい

（菜採 梓さん・24歳／埼玉県）

メイク持ちもUPしてまるで高級クリーム♪

化粧水のあとに、乳液とオイル少量を混ぜてお肌に浸透させてます。ベタつかないのに、内側から潤ってる感じで感激！

バター代わりにパンにつけて美成分を補給！

（早川沙世・31歳／東京都）

ココナッツパンで脂肪をデトックス!

オイル＝太ると思ってたけど、ココナッツオイルは脂肪燃焼の効果があるそう！ スプーン一杯を目安に食べてるよ★

入浴剤にもぴったり！全身しっとりもち肌♪

（Angelさん・33歳／東京都）

冬の乾燥にも負けないツヤツヤ肌になれる!

スプーン一杯のココナッツオイルを入れてお風呂に入ると、全身しっとりツヤ肌に✧ ほのかなココナッツの香りも◎！

アロマを入れても◎

蒸しタオルヘアパックでツヤツヤの美髪に♥

（松本華奈さん・26歳／栃木県）

髪の毛はもちろん頭皮も健康的に♥

シャンプー後、液状にしたオイルを地肌＆髪に塗ってマッサージ。タオルを巻いて30分ほど半身浴し、再度シャンプー！

Oil Beauty2 保湿以外にもあるんです！ 姉的オイル活用法♥

ただ塗るだけじゃもったいない！ 万能に使えるオイルコスメの活用法をご紹介します♪

オイル入りスクラブでツルスベ肌♥

（神子島みかさん・28歳／東京都）

ザラつきを取りながらオイルでお肌しっとり♪

サボンのスクラブは週1で使って余分な角質を取るよ★ オイル入りだからすべりもよくて、お肌に優しい♥

甘い香りでリラックス✧ SABON Body Scrub Patchouli Lavender Vanilla

①ヒジ&ヒザに ②お尻にも使える！

バイオイルでニキビ跡とさよなら♥

（まなかさん・28歳／大阪府）

新陳代謝を促進してニキビ跡の凹凸が消える♪

キズのケアにも効果のあるバイオイル。スキンケアの最後にニキビ跡に塗ってみたら、跡が薄くなってきた！

サラッと軽いテクスチャーで、肌にスッと浸透する。バイオイル

グラノーラ+ココナッツオイルでツヤ肌に★

（真優川咲さん・28歳／東京都）

グラノーラに1さじ分のオイルをミックス

ココナッツオイルには腸をキレイにする作用があるから、毎日摂取することで便秘が解消★ 肌トラブルも激減！

カリカオーガニック ヴァージンココナッツオイル

かっさマッサージの効果を高める！

（古橋綾香さん・31歳／東京都）

コリがたまりやすい首筋もオイル効果でラクにほぐせる

かっさを使うときは、先にオイルを塗ってすべりをよくするのがポイント。肌を傷めずにコリをほぐせるよ★

赤ちゃんと一緒に使える。ラリンベイビーラリーニベビーオイル

①よーくのばして ②ゴリゴリ流す

Oil Beauty 3 お姉さん愛用のオイルコスメカタログ♥

効果もコスパもお姉さんのお墨付き！　こだわりオイルアイテムを一挙にご紹介♪

for Hair

コレしか無理!ってくらいリピしてる♥

ケラスターゼのオイルは昔から愛用。乾燥しがちな髪もしっとりまとまる♪　ケラスターゼ ユイルスブリム ティーインペリアル（加賀美早紀・29歳／東京都）

毛先ケアにも頭皮マッサージにも使える♪

ドライヤーの前に使うと髪の乾燥を防いでくれる★　爽やかなゆずの香りも好き♪　ウテナ ゆず油 無添加ヘアオイル（谷 和香さん・29歳／東京都）

カラーで傷んだ髪もしっとりまとまる✧

シャンプー後の湿った髪になじませてから乾かすと、うねりのないサラサラヘアに♪　VALANROSE ヘアエッセンスオイル（桜井莉菜・31歳／東京都）

カラーした髪もツヤツヤに★

お風呂後の洗い流さないトリートメントとして利用中。美容院で買ってるよ。モロッカンオイル トリートメント（青木りえさん・29歳／広島県）

すぐに傷んじゃう毛先が生き返った!

アルガンオイルのヘアパック。髪に密着して栄養を与えてくれるよ。モロッカンオイル インテンス ハイドレーティングマスク（美咲さん・31歳／東京都）

濃厚オイルが傷んだ髪に染みこむ♥

とろみのあるオイルでツヤUP。持ち運べるサイズも◎。サイオス オイルリペア プレシャスオイル リペアエッセンス（松本華奈さん・26歳／栃木県）

for Face

コレでマッサージすると翌朝まで潤う!

スキンケア＆マッサージに使えるホホバオイル。数滴で潤うの✧　C19 オーガニック ホホバオイル（美咲さん・31歳／Vivianカラコンアドバイザー）

高濃度の酸素で肌のトーンUPが叶う!

コレを使い始めてから肌色が明るく変化♥　スキンケアの最後に3,4滴を肌に浸透させてる★　ミレイ エクセレントオイル（まなかさん・28歳／大阪府）

ローズの香りで使いながら癒されちゃう♥

オーガニックオイルで敏感肌にも安心。毛穴がふっくらしてきたみたい★　テラクオーレ ダマスクローズ デューオイル（奥山絵里奈さん・30歳／東京都）

スクラブ洗顔とセット使いが◎

カプセル型オイルは海外で購入。空気に触れないから最後までフレッシュに使えます。アプリコット スキンオイル（大城あいさん・27歳／東京都）

ずっとリピしてるDHCのオイル♪

半身浴しながらフェイスマッサージしたり、ボディにつけたり色々使えて便利な1本★　DHC オリーブ バージンオイル（真優川 咲さん・28歳／東京都）

for Body

ホットオイルマッサージで脚のむくみを撃退!

お風呂でやるマッサージ用オイル。塗るとだんだん熱くなってきて血行を促進！　インドエステ プレミアム マッサージオイル（松本華奈さん・26歳／栃木県）

全身コレ1本で保湿できる優秀オイル

オイルなのにサラッとしてて、ベタつかないのが◎。お風呂上がりに全身に使ってるよ♪　ジョンソン ベビーオイル（杉山佳那恵・29歳／東京都）

乾燥しがちなヒジ&ヒザに念入りにオン

ボディクリームを塗ったあとにオイルをなじませると、肌がふっくら柔らかく♥　ビオレ プライムボディ　ボディオイル（まなかさん・28歳／大阪府）

リンパの流れを促進して老廃物をオフ♥

お風呂上がりの温まった体に使ってむくみをオフ。ハーブの香りに癒される♪　ポールシェリー リンパハーバルオイル（木村美和子先生・33歳／東京都）

肌にのせるとオイルに変わるボディ美容液

脚の乾燥がひどくて、普通のボディミルクじゃ物足りずに購入。水分が肌に閉じ込められる感じ！　ニベア プレミアムボディセラム（RIRIさん・26歳／東京都）

けいこ

専属モデル（30歳／滋賀県）既婚・息子1人・娘2人

ベレー帽¥5,400、イエローレトロワンピース¥15,000／ともにカラフルブティックモア　パンプス¥4,900／メトロポリタン

Ranking 2位

アラサーのあなたに足りないのは…

スムージーダイエット

私が実践中！

レーサー（28歳／東京都）
独身・子供なし
神子島みかさん
「便利な粉末タイプなら手間もかからないし、アレンジも効くよ」

主婦（28歳／東京都）
既婚・娘1人・息子1人
谷 和香さん
「スイーツ感覚で飲めて美容にもいいなんて、うれしすぎ♪」

野菜＆フルーツの栄養素を効率よく摂取できるスムージーが人気爆発★　手作り派も粉末派も朝食代わりに飲んでダイエット

どうしてスムージーを飲むとヤセるの？

成功した私が答えます！

酵素のパワーで体内環境を整えて、老廃物を追い出す！

生野菜＆フルーツから作るスムージーには酵素がたっぷり。酵素には腸内環境を整えたり新陳代謝を上げる作用があるので、デトックス効果が期待できちゃう★　しかも便秘も解消！

イベントコンパニオン（30歳／東京都）
独身・子供なし
奥山絵里奈さん

スムージーダイエットの正しいやり方♥

1. 単体で飲む！
他の食べ物と一緒に飲むと、せっかくの栄養素の吸収が遅れちゃう！

2. 常温で時間をかけて！
冷たいスムージーは内臓を冷やす原因に。常温でゆっくり飲んで。

3. 朝イチで飲む！
胃が空になっている状態で飲むのが効果的。朝食置き換えが◎★

私たち粉末スムージー派♥

手軽＆時短で作れる粉末タイプは忙しいお姉さんの味方！　含まれる栄養成分も豊富

飲むヨーグルトと混ぜて乳酸菌も取り入れる♪

1日1回朝ごはんとして飲んでるよ★　マンゴー味ですごく飲みやすい！　ミネラル酵素 グリーンスムージー マンゴー味（まなかさん・28歳／大阪府）

くどすぎない甘さで飲みやすい♥

プラセンタや酵素が含まれていて、美肌になりながらダイエットできちゃうスグレモノ。フレッシュライフスムージー（古橋綾香さん・31歳／東京都）

豆乳スムージーで5kgダイエットに成功♪

お腹の中でふくらむ食物繊維入りで1杯で満腹♪　ハリウッドグリーンスムージー 酵素ダイエット マンゴーミックス（奥山絵里奈さん・30歳／東京都）

トロッとした口当たりで満腹感もアリ♥

子供がいるから時短できる粉末タイプが◎。グラスで混ぜるだけなら食器も汚れないしラク♪　ベジエグリーン酵素スムージー（谷 和香さん・29歳／東京都）

豆乳で割るのが1番人気★

すぐできるから忙しいママにも便利！

がんばった分だけカラダは応えてくれるハズ★

ボーダーワンピース ¥8,640／中野古着屋リトルバード

私たち手作りスムージー派♥

ミキサーがあれば手作りも簡単♪　好みの材料で作れるから飲み飽きないのもポイント

ビタミンC豊富なキウイで美白を狙う♥

リンゴ、キウイ、バナナ、小松菜で作るスムージー。定番だけど、これが一番好きな味です♪　お腹の持ちも意外と◎。（立石なみさん・28歳／東京都）

たっぷりフルーツでビタミン補給

クセの少ないほうれん草はスムージー初心者におすすめ。繊維質のフルーツを多めに使えばお腹もスッキリ！（伊吹奈々さん・33歳／愛知県）

皮をむく手間いらずで忙しい朝に◎！

フルーツが冷凍パックで届くから、ミキサーに入れるだけで即完成★　味のバリエもあって楽しい！　ANGFA FRESH DELI（木村美和子先生・33歳／東京都）

北欧発のスムージー「froosh」が上陸！

砂糖、保存料、添加物、人工着色料不使用で、素材の味を楽しめるスムージー。ナチュラルローソンで先行発売中なので要チェック♥
各¥397／クロスフェイスホールディングス

コンビニでも買えちゃうスムージー発見!!

専属モデル 桜井莉菜 独身・子供なし(31歳/東京都)

アラサーのあなたに足りないのは…

Ranking 3位

バストケアでたれ乳防止!

年齢とともに下がってくるバストは女性にとって死活問題💧 ハリ&形キープのために、マッサージやナイトブラを駆使して今すぐケア!

私が実践中!

会社員&主婦(26歳/栃木県)バツイチ独身・娘1人 **松本華奈さん**
「PJのバストクリームでマッサージするのが日課です★」

ショーパブ勤務(33歳/東京都)独身・息子1人 **Angelさん**
「出産後、ハリがなくなってきてマッサージを研究してる★」

OMG!

お姉さんのバスト事情Best3!

1位.とにかくタレる!
若いころはツンと高い位置にあったのに重力にまかせて下降気味💧

2位.サイドにハミ肉が!
ブラをつけたときにムニュっと脇肉がこんにちは。これって老化!?

3位.デコルテが貧相!
バストがタレることでデコルテがヤセて、骨っぽく貧相な感じに。

10年後の自分を変えるのは今の努力だよ♥

Bust Care1 ナイトブラで寝てる間も形をキープ!

(RIRIさん・26歳/東京都)

「リラリッチ」のナイトブラが人気!
バスト=脂肪だから寝てる間に型崩れしちゃうって聞いて、ナイトブラをつけるように★

私も!

歯科医療事務育休中(31歳/東京都)既婚・息子1人 **古橋綾香さん**

BustCare2 お風呂後はバストマッサージ!

(古橋綾香さん・31歳/東京都)

❶ **二の腕の下側からお肉を持ってくる!**
ヒジを曲げ、二の腕のお肉を胸にかき集めるようになでる。脂肪をはがすイメージで動かして!

❷ **背中から脇にかけてガシッと集めてね★**
肩甲骨の近くから脇を通って、胸にお肉を寄せ集める。リンパがほぐれるからイタ気持ちいい♥

❸ **鎖骨をマッサージしてデコルテの血行を促進**
鎖骨の下を中心から外側に向かってマッサージ。バストの血行をよくして温める効果アリ♪

水色レトロワンピース¥9,200/カラフルブティックモア

アラサーのあなたに足りないのは…

Ranking 4位

コロコロはリファが効く!

色んなコロコロを使ってきたけれど、やっぱり効果を実感できて頼れるのはリファ! キュッとお肉をつままれる感覚がたまらない♥

私が実践中!

ダンサー(26歳/東京都)独身・子供なし **RIRIさん**
「脚がむくみやすいのが悩み。即効性のあるリファがマスト」

美容室経営(27歳/東京都)既婚・子供なし **大城あいさん**
「移動中やテレビを見ながらコロコロしてむくみをオフ!」

1番人気はコレ!

まつ毛専門店グランデアイズ代表(33歳・愛知県)独身・子供なし **伊吹奈々さん**
リファ製品のファンで複数買いしちゃいましたが、コレが一番のお気に入りです♪

お家用と持ち歩き用で使い分けるのが新常識!

外では小サイズで小顔ケア!

夕方の疲れ顔にコロコロすると、ほうれい線が目立たなくなる✧(まなかさん・28歳/大阪府)

ポーチに入れとくよ

コスメポーチに入るスティックタイプも人気。外出先でもコロコロできるから重宝!

家では大サイズでボディケア❤

くびれができるように念じながらウエストをマッサージ。(菜採梓さん・24歳/埼玉県)

私はウエスト

私は脚のむくみ

ダンスで疲れた足をリファでほぐすのが気持ちいい!(RIRIさん・26歳/東京都)

2コのボールがお肉をつまんで心地良い♥
ボールに微弱な電流が発生することで、肌表面をトリートメント。吸い付くような動きで、プロにマッサージされてるみたい!

Ranking 5位

アラサーのあなたに足りないのは…

食べる順番ダイエット

食べる順番さえ守れば何を食べても大丈夫♥ しかも本当に体重が落ちた！ そんな楽ちんダイエットにハマるお姉さんが続出✧

私が実践中！

専属モデル(31歳／東京都)
独身・子供なし
桜井莉菜
「ゆるく長い期間続けられるからストレスに弱い莉菜向き（笑）」

ショーパブ勤務(33歳／東京都)
独身・息子1人
Angelさん
「子育てしてると体力使うし、食べ物を制限しなくて済むのは◎」

食べ順ダイエッター莉菜の食事テク！

細かくルールを決めずゆるくやるのが莉菜流。でもその分続けられて、結果ヤセ体質に

1 外食のときは最初にサラダをオーダー

友達とごはん行ったらまずサラダ
ダイエット中だからってお誘いを断るのは気まずい★ 最初にたっぷりサラダを食べて食物繊維を入れ込む！

2 撮影の飲み物は野菜ジュース

撮影の日はジュースがサラダ代わり
ロケ弁って野菜が少ないし、自分だけサラダを食べるのも無理。お昼前に野菜ジュースを飲んでおくよ★

3 コンビニ行ったらスープを買う

おにぎりだけ買うのはアウト！
帰りが遅い日とか仕事の合間のコンビニごはんには、スープを合わせて野菜補給。汁物は満腹感があって◎！

「食べる順番ダイエットとは？」

どうしてヤセるの？
血糖値を上げないことがポイント！
空腹時に炭水化物を食べると血糖値が急激に上がり、脂肪を蓄えやすい体に。野菜から食べて血糖値の上昇をゆるめるのがポイント。

やり方
野菜→お肉類→炭水化物の順に食べるだけ
普通の食事のまま、食べる順番だけ気をつければOK。大まかには、食物繊維→タンパク質→炭水化物の順番で食べていくよ。

この順番で食べて！

野菜	食物繊維が豊富な野菜からスタート。サラダや煮物、海草やきのこ類をゆっくり食べて。
タンパク質	お肉、お魚に加えて豆腐や卵もタンパク質。炭水化物の前に食べてお腹を満足させるよ。
炭水化物	最後がお米やパン、麺類。じゃがいも、かぼちゃ、とうもろこしも炭水化物に含まれます。

順番だけ守れば脂肪が落ちる♥

ワンピース¥10,800／中野古着屋リトルバード

Ranking 7位

アラサーのあなたに足りないのは…

サプリはDHCかチョコラBB

私が実践中！
芸能プロダクション代表(24歳／東京都)
既婚・子供なし
菜採 梓さん
「高校時代から必需品。寝る前の日課です」

日々のお供であるサプリの中でも、ダントツ人気だったのがこの2ブランド。コンビニで買える手軽さと、確かな効果が人気の秘密♪

お姉さんに必須なDHCサプリはこの3つ！

内側から美肌を作るお助け役♪
感度の高いお姉さんは目をつけてるプラセンタ。豊富な栄養成分が細胞の再生を促して、体内から若々しさをキープしてくれるよ。プラセンタ30日分¥1,191／DHC

パンプスやブーツの日に欠かせない★
誰もが感じたことのある脚のだるさに効果を発揮するサプリ★ 植物ハーブ配合で安心だし、これを飲めば夕方以降もスッキリ美脚をキープ！ メリロート30日分¥950／DHC

健康にも美肌にも必要なビタミン★
1粒で1日に必要な成分を摂取できるビタミンサプリ。1日1粒なら飲み忘れることもないし、持ち運びもラク！ 健康＆美肌維持に最適。マルチビタミン30日分¥353／DHC

体調管理にはチョコラBB！

錠剤も人気

コラーゲン、ビタミンC、コエンザイムQ10の3大成分入り。(美咲さん・30歳／東京都)

ニキビができたらコレ。肌ケアと疲れ対策に飲んでるよ。(加賀美早紀・29歳／東京都)

かなえはドリンクを飲み分け

ストイックに気持ちすぎないのゆるさも大切♥

Ranking 6位

アラサーのあなたに足りないのは…

ニベアで保湿ケア

私が実践中！
vivianカラコンアドバイザー(30歳／東京都) 独身・子供なし
美咲さん
「全身使えてベタつかないのが◎。乾燥しにくくなったみたい♪」

ニベア人気は引き続き継続中★ まさに一家に1ニベアが当たり前に。自分のお肌に合わせて、オリジナルの使い方を研究するコも増えてるみたい！

メリは入浴中のパックに！

湯船に浸かりながら顔にニベアを塗って放置。お風呂のスチーム効果で肌がふっくら！

けいこは目元のシワ防止に！

クマ＆小ジワ防止にニベアで目の周りをマッサージ。優しく指で押し込む感じでなじませます✧

私のニベア愛も衰えずに継続中♥

口コミやネットでその魅力が広まり、今では高級クリームよりニベア派なお姉さんも多数。顔にボディにと手放せない存在です♥

オレンジワンピース¥9,200／カラフルブティックモア

さきは全身の保湿に！

甘皮部分はすぐに皮がむけてきちゃうからマメに保湿。ネイルと自爪の間に塗り込む

脚に！ 手元に！

ヒザやかかとなど乾燥が激しい部分にニベアをオン。手で温めながら浸透させる感じで。

ニベアのボディケアも超人気！

青缶だけじゃない★新作にも注目！
ボディ用保湿アイテムもチェック♥ （右から）ニベア プレミアムミルク アドバンス、インシャワーボディローション ホワイトフローラルの香り、プレミアムボディセラム

水玉ワンピース¥9500／カラフルブティックモア

自力に限界を感じたら、プロの手も借りましょ★

最新ジム体験リポート♥

遺伝子でヤセ方がわかるらしい！

CMが話題なあのジムへレッツGO♪

「今度こそ」と言いつつも、くじけがちなダイエット💧 最後の手段はやっぱりジム！ということで、最新ジムの実力をお試し！

体験Part1 RIZAPでかなえがマジ筋トレ！

衝撃的すぎるCMで話題集中のライザップ。一体そのメソッドとは？ いざ潜入です！

STEP2 トレーニング

ついにトレーニング！アラサー女子でも大丈夫？

トレーナーがマンツーマンで教えてくれるから運動が苦手なコでも安心。個室なので人の目も気にならないよ♪

筋肉をつけると太りにくい体になれます！

トレーナー 柴田玲央さん(24歳)

腹筋

下っ腹が燃える…！

トレーナーのかけ声でヤル気もUP！

上半身よりも下半身を上げ下げする方が下腹部の筋肉に効果的。かかとが床につかないよう、両足をUP&DOWN。効いてる…！

スクワット

ムリムリ

太ももが床と平行になるようヒザを曲げる！

太ももの大きい筋肉を鍛えると代謝も上がるということで、スクワットに挑戦。ちなみにバーベルは10kg！

体験してみて

ロッカールームも広々してアメニティも充実♥

効果が実感できるから続けられそう！

自己流でやる筋トレと違って効いてる感がすごい！ 食事の相談もメールでできるから二人三脚でしっかり結果が出そう♪

RIZAP 品川店

㊟ 東京都港区高輪3-25-33 長田ビル5F
☎0120・831・511
営7:00～23:00
HP：http://www.rizap.jp/

レポスタート

STEP1 カウンセリング

最初に自分の体を細かくチェックするよ！

まずは体組成計を使ってボディデータを計測。体重、体脂肪率、筋肉量など丸わかりで、隠れ肥満も発見できる★

体のデータを計測

女性らしいラインのまま筋肉をつけたい！

ただヤセるだけではなく、理想の体型を実現してくれるのがライザップの特徴。トレーナーと細かく相談★

炭水化物などの糖質は控える！

カウンセリング

OK・NG食品を丁寧にレクチャー

脂肪を落とすなら、筋肉をつけるなら、などその人に合ったおすすめの食べ物をレクチャーしてくれる！

RIZAPはこんなコ向き！

- ☑メリハリある体になりたい！
- ☑意志が弱い
- ☑確実に結果を出したい！

ということで私が体験！

筋肉をつけてS字ボディになりたい！

気になるのは体重よりも体型。下っ腹にお肉がつきやすいので、腹筋をつけてキレイなくびれを作りたい！

かなえの理想BODY

腹筋を割りたい！

全体的に筋肉をつけて代謝UPしたい！

メリハリのある脚になりたい！

体験Part2 dスタジオでみかが遺伝子ダイエット

体質遺伝子を調べることで自分に合った食事&運動法を提案してくれるdスタジオにGO！

STEP2 エクササイズ

ライブ映像を見ながらダンス！ テンション上がって楽しい♪

エクササイズルームは女子オンリーで安心★

先生の動きに合わせるだけだから、意外とダンスはカンタン★

キラキラのミラーボウル&クラブっぽい照明でダンス気分もUP！

体験してみて

スキンケアやウェアも揃ってるから手ぶらOK

遺伝子を知ることでヤセへの道も確実！

ダイエットを科学的にアドバイスしてくれるから、何を頑張ればいいかわかって効率的。毎日の食事が届くのも感動！

STEP1 カウンセリング&遺伝子検査

栄養士さんと面談

普段の食生活や運動量などを報告

カウンセリング時に、管理栄養士がダイエットに効果的な生活習慣のアドバイスをしてくれる★ 太りやすい生活パターンを見直すべし。

遺伝子検査

25歳をすぎるとヤセにくくなるの!?

遺伝子検査はとってもカンタン！

遺伝子を採ると聞いて、血液検査…？と思いきや、綿棒のようなもので頬の内側を数回こするだけ。気になる結果は2～3週間後！

遺伝子検査でわかること

●太りやすい食べ物 ●ヤセやすい食べる順番 ●太り方の特徴 ●太りやすさ ●太ったときになりやすい体型 ●おすすめの運動

dスタジオはこんなコ向き！

- ☑自分の肥満体質を知りたい！
- ☑楽しくないと続かない
- ☑自炊はほとんどしない

ということで私が体験！

dスタジオ

㊟ 東京都渋谷区恵比寿南1-1-1
恵比寿ヒューマックスビル4F
☎03・6303・0822 営7:00～23:30(月～土)
9:00～23:00(日祝)
㊡不定休（施設メンテナンスのため）
HP：https://www.dietstudio.jp/

遺伝子ダイエットって？

1.遺伝子検査で太りやすさをチェック

どんな食べ物で太るのか、体のどの部分が太りやすいのか、など自分の遺伝子から得られる情報をもとにダイエットの計画を作成する。

2.遺伝子タイプに合わせてアドバイス！

dスタジオでは、なんと遺伝子タイプに合わせた8週間分の食事（1日2食分）を配達！食生活を完璧にサポートしてくれる♥

ごはんが届くなんて画期的！

Ranking 8位 アラサーのあなたに足りないのは…酵素ダイエット

ダイエットだけでなく、デトックス作用で美肌や便秘解消にも効果的な酵素ドリンク。最近はサプリタイプを賢く使う人も増加中★

私が実践中！ (28歳／大阪府) 久保七瀬さん
「置き換えダイエット進化版♥ 思ったよりツラくないから長続き♪」

食事の代わりに飲んで短期で脂肪を撃退！
(神子島みかさん・28歳／東京都)

紅茶味でおいしく飲めて脂肪スッキリ

朝ごはんとして1日1杯飲んでるうちに太りにくい体質に★ お湯で割れば体も温まって冷え性も改善。

紅茶味なので水にも牛乳にも溶かせて毎日飲んでも飽きない♪ 黒濃酵素紅茶PREMIUM

カフェインレスだから寝る前もOK

酵素ドリンク×炭酸水でお腹を満たす！
(けいこ・30歳／滋賀県)

炭酸割りなら空腹感も紛れて一石二鳥✧

ダイエットのために飲み始めたけどお肌の調子も安定してきた！ 炭酸水と飲めばお腹がふくれてツラさもナシ。

フルーティな味わいで美味。86種類の植物原料入りで酵素の質も◎。リバランド お嬢様酵素

ホット酵素で小腹も冷えもケア♥
(大城あいさん・27歳／東京都)

小腹が空いたら酵素を飲んでます

小腹が空いたらお菓子をガマンして酵素を飲む！ お湯で割れば満足感もあるし、体の内側からポカポカ♨

春になってもホットがオススメ♥

野菜&果物のパワーたっぷりで、ダイエットはもちろん、日常的な野菜不足もカバーできる。野草菜果

酵素サプリなら持ち歩きOK♥
(久保七瀬さん・28歳／大阪府)

ドカ食いしても太らなくなった♪

酵素には消化を助ける役割があるから、食後や食事中に飲むよ★ 玄米と同様の栄養素を摂取できるのも◎。

小包装だからバッグに入れてもかさばらないし、外食でもサッと飲める♥ スーパー酵素

Ranking 9位 アラサーのあなたに足りないのは…スカルプケア

髪が細くなる、ボリュームが減るなど、徐々に表れるヘアトラブル。頭皮マッサージを日常的に取り入れて、健康な髪をゲット★

私が実践中！ (35歳／東京都) 水野祐香さん
「そろそろ分け目が気になってきたからとりあえずマッサージしてる！」

ヘッドスパマシンもじわじわ人気です！

まなかは頭皮用EMS!

頭皮が引き締まって輪郭もスッキリ♥

美容専門店で買った頭皮用EMSマシン。頭皮と顔はつながってるから顔もキュッとなる！

奈々はマッサージマシン!

人の手でもまれてるような感覚♪

リファの会社から出てるフィンガーヘッドスパは、まるで本物の手みたいな気持ちよさ✧

頭皮マッサージはもはや常識！

頭皮ローションで　エクステのダメージをローションでケア

育毛効果のあるローションで生え際をマッサージ♨ (木村美和子先生・33歳／東京都)

シャンプーブラシで　シャンプーブラシで毛穴の汚れをオフ✧

毛穴に皮脂がつまると抜け毛の原因に。念入りに洗う★ (水野祐香・35歳／東京都)

頭皮ブラシで　韓国で買ったヘッドブラシで頭皮を刺激！

ドライヤーしながら頭皮をほぐして血行を促進してる♪ (MERIさん・34歳／東京都)

早紀のツボ押しマッサージ

1 親指で頭蓋骨のくぼみをプッシュ！

両手で頭を包むように支え、親指に力を入れて後頭部のくぼみをグッと押すよ！

2 4本の指で頭皮を上下にマッサージ★

親指を耳の後ろに当て、4本の指で頭皮を上下に動かす。もみほぐす感じでやってね♨

3 えり足から耳の後ろに向かって流して

親指でえり足から耳の裏に向けて強めにさすって終了。頭皮が清潔な状態でやってね★

Ranking 10位 アラサーのあなたに足りないのは…第二のニベアは「ワセリン」

じわじわきてるワセリン人気が盛り上がって、ニベアに追いつく勢い！ 安全な成分で全身に使えて、保湿力が高いのが魅力みたい★

私が実践中！ (31歳／東京都) 桜井莉菜さん
「ずっと悩んでた唇の乾燥がワセリンで治った！もう手放せない♥」

お姉さんのワセリンアレンジ術

口紅の下地に塗る
(RIRIさん・26歳／東京都)

口紅の前に塗ると潤って色落ちしなくなる★

普通のリップクリームじゃ乾燥がおさまらない！ってときはワセリンが◎。口紅の下地に使うと潤いが長続き★

まつげに塗ってまつ育♪
(桜井莉菜・31歳／東京都)

綿棒でまつげの生え際に塗ってまつげ増量計画★

自まつ毛が薄いのが悩み…。まつげの根元にワセリンを塗るといいって聞いて試したら本当に量が増えてきた！

にじんだマスカラをオフ！
(杉山佳那恵・29歳／東京都)

メイク直しのときのお助けアイテムとして活用！

マスカラがにじんだ目元もワセリンがあればキレイにオフできる♥ 成分がオイルだから、メイクを落とせて便利♨

私はリップ代わりに使ってる♪

ワンピース¥9,200／カラフルブティックモア

少量でよく伸びてコスパ抜群。ヘアメイクさんの所持率も高めだよ★ ヴァセリン

乾燥がひどい部分的に使うとウソみたいにしっとりする✧

赤ちゃんの肌にも使えるくらい安心な処方。柔らかい質感で使いやすい。ベビーワセリン

お姉さんがワセリンを愛するワケ

♥肌が弱くても使える！

♥唇から脚まで全身使える！

♥コスパがいい！

どんなコスメよりも
キレイでいたい気持ちが大事

ライター&TOKYO NADESHIKOブロガー
（35歳／東京都）既婚・子供なし
水野祐香さん

主婦&TOKYO NADESHIKOブロガー
（34歳／東京都）既婚・子供なし
MERIさん

オレンジワンピース¥9,200／カラフルプティックモア　花柄ワンピース¥4,900／メトロポリタン

Ranking 11位

アラサーのあなたに足りないのは…

メディキュットでむくみケア

私が実践中！
（29歳／東京都）
加賀美早紀さん
「立ちっぱなしだった日は絶対使う！　冷え対策としても◎」

むくみ対策のソックスは「メディキュット」が依然一番人気！　もうコレなしでは生きていけない！って人がいるほど必需品です★

スパッツタイプで下半身全体をケア★
あったかいし、お尻やウエストを引き締められる♥（まなかさん・28歳／大阪府）

つけると翌朝の脚に変化が！

足指が広がるタイプがお気に入り♥
しっかり太ももまで包んでくれるロングタイプを愛用中。足指を広げることで下半身の血行もUP！（加賀美早紀・29歳／東京都）

足指パット派も登場！
大山式ボディメイクパッドは足指にはめて使う★（大城あいさん・27歳／東京都）

ちなみに…顔のむくみには「かっさ」！

コスメポーチにも入るから気づいたときに使ってむくみを流してる★

絶妙なカーブが顔にフィットして、イタ気持ちいい♥　AYURA ピカッサプレート

かっさのイタ気持ちいい刺激がたまらない♪
カーブが深いからグイッと押せて気持ちいい！　スキンケアと一緒にやるよ。（神子島みかさん・28歳／東京都）

力の加減をつけやすいカッサ派★
顔の中心から外に向かって流し、耳から鎖骨に下ろして。クマやむくみが解消されるよ。（奥山絵里奈さん・30歳／東京都）

Ranking 13位

アラサーのあなたに足りないのは…

炭酸コスメ

私が実践中！
（34歳／東京都）
MERIさん
「炭酸パックをした翌日は輪郭が引き上がって肌の質感も若々しい✧」

プチプラアイテムも増えて、炭酸コスメがぐっと身近な存在に。パック、化粧水、洗顔など、各種炭酸コスメが出そろってます！

炭酸がお肌にいい理由

古い角質をオフして、炭酸ガス効果で血流がUP
炭酸はたんぱく質を吸着してくれるので、毛穴汚れに効果的。また、血流がUPして栄養分が肌すみずみまで行き渡るのもポイント★

炭酸マニアの私が答えます！
まつ毛専門店グランデアイズ代表（33歳／愛知県）独身・子供なし
伊吹奈々さん

炭酸パワーでゆるんだ毛穴がピン！

花柄ワンピース¥4,900／メトロポリタン

洗い流す炭酸パックでトーンアップ
肌にのせてしばらくすると優しく泡立ってくる★　数分置いて流すと肌色が明るく変化！　オクシェル ザ フェイスパック シャルドネ（MERIさん・34歳／東京都）

塗ると泡立つ！

お風呂上がりのクールダウンに
高濃度の炭酸ミストで毛穴を引き締めて弾力UP！　プリュ カーボニック ミスト（木村美和子先生・33歳／東京都）

ここぞという日のスペシャルパック！
洗い流したときのハリ感がすごいんです✧　メディプローラー CO2ジェルマスク（古橋綾香さん・31歳／東京都）

パチパチ泡が！

たるんだ部分に吹きかけて引き上げ！
エアブラシで炭酸ミストを吹きかけて、肌を活性化。炭酸ミストケアPlosion（伊吹奈々さん・33歳／愛知県）

Ranking 12位

アラサーのあなたに足りないのは…

まつげ美容液

つけまやまつエクの普及で、自まつげが弱ってるお姉さん多数💧　もはやまつげ美容液は毎日のスキンケアとセットです★

これ以上抜けないように死守♥

私が実践中！
（31歳／東京都）
早川沙世さん
「長年のつけまで自まつげが傷んでるから美容液でまつげを育ててるよ♥」

ワンピース¥8,400／中野古着屋リトルバード

所持率No.1はコレ！

トリートメント効果でまつげのハリUP
美容液の他、マスカラ下地やまつエクのケアにも使える優秀アイテム♥　アイラッシュトニック¥1,200／DHC

ツヤと潤いのあるまつげになれる♪
クリニックでいただいた美容液は、寝る前にたっぷりオン。フラセラ アンフェイディング アイラッシュエッセンス（古橋綾香さん・31歳／東京都）

まつエクの抜け毛防止に！
ブラシがコンパクトで、目頭や下まつげにも塗りやすい★　サラッとした質感も◎。アヴァンセ ラッシュセラムEX（大城あいさん・27歳／東京都）

洗顔後、上下まつげにたっぷり♪
美容液はまつげが清潔な状態で塗るのがベストなので、スキンケアの最後に。透明マスカラとしても使ってたら、まつげが伸びてきたような気がする♥

マスカラなしでも印象的な目に♥
まつげを増やしたい人向けの美容液。コシのある健康的なまつげになれる★　ロレアルパリ ラッシュセラム（谷和香さん・29歳／東京都）

弱ったまつげをコーティング★
素まつげにもまつエクにもOK。まつげにエナメルみたいなツヤが出ます！　リンメル クリアグロウ マスカラ（久保七瀬さん・28歳／大阪府）

Ranking 15位

アラサーのあなたに足りないのは…

プチ断食で胃腸リセット

私が実践中!
(33歳／愛知県)
伊吹奈々さん
「食べ過ぎた翌日は炭水化物抜き！胃が軽くなって快適♪」

ついやってしまう暴飲暴食💧　後悔するよりも、プチ断食で胃腸をリセットしてデブ回避するのがお姉さんのリカバリー法！

ご飯の代わりに○○を食べてプチ断食!

梓はシリアルバー!

栄養素入りのチョコバーなら気軽★

普通にチョコとしておいしいのに必要な栄養も詰まってて優秀！　食べ過ぎたら夜ごはんをこれに置き換えてます★

咲はフルーツ!

生のフルーツと水で1日過ごす

ちょっと太ったかも？ってときはフルーツ断食ですぐに戻すようにしてます♪　むくみや肌荒れも解消される♥

美咲はチアシード!

食べ過ぎの救世主は話題のチアシード

チアシードには食物繊維や栄養素が多いって知ってチャレンジ。ヨーグルトにまぜて食べればおいしいよ♪

莉菜はサラダ!

サラダと野菜ジュースで1日過ごす！

外食で食べ過ぎたら翌日の食事でリセット。野菜しか食べないって決めて、お腹空いたら寝ちゃえば辛くない★

Ranking 14位

アラサーのあなたに足りないのは…

コンビニのダイエット茶

私が実践中!
(31歳／東京都)
早川沙世
「こってりした食事のときは脂肪を抑えるお茶でカロリーをカット」

脂肪の吸収を抑える特保のお茶が大ブーム★　ちょっとでもラクにヤセたいし、コンビニ行ったらつい買っちゃうという声が多数！

姉人気1位

ダイエット茶界のロングセラー

やっぱりダイエット茶と言えば黒ウーロン★　体に脂肪をつきにくくしてくれる効果アリ

姉人気2位

緑茶好きにはコレ★苦みもまろやか♪

すでに体内にある脂肪を分解してくれるので、食事と一緒に飲まなくても効果があるよ★

姉人気3位

日常的に歩いたり運動する人におすすめ

元祖・ダイエット茶のヘルシアは、日常生活時の脂肪燃焼量を上げてくれる便利茶✧

姉人気4位

食事に含まれる脂肪と糖の両方に働きかけ

食事に含まれる脂肪の吸収をおさえ、糖の吸収をおだやかに。苦みの少ない味も人気

姉人気5位

肉食女子はマテ茶でお肉の脂をカット

CMでもおなじみのマテ茶は「飲むサラダ」と言われるほどミネラルたっぷり！

家にいつも買い置いて飲んでる！

私たちお家で作る派♥

女性にうれしい韓国のザクロ茶

ザクロ茶には美肌や卵巣機能を助ける成分が含まれてて、アラサー女子の強い味方だよ♥

ハーブの力でお通じも快調

不規則な生活が続くと便意気味に。ハーブティーなら無理なく毒出しできてスッキリ。

1日1杯の黒豆茶でむくみ解消

利尿作用があってむくみに効果大！さらに体脂肪を排出する作用があるよ★

Ranking 16位

アラサーのあなたに足りないのは…

自宅でホワイトニング

私が実践中!
(28歳／東京都)
真優川 咲さん
「ホワイトニング剤入りの歯磨き粉を歯医者さんで買ってます♪」

歯医者さんでホワイトニングをやろうとすると高額すぎだし、面倒。みんな、通販アイテムを使って賢くお家でやってるよ★

祐香はシートタイプ

上下の歯に貼りつけるだけだから簡単！

透明のジェルシートを上下の前歯に貼ってしばらく放置。数回使うと白くなってくるよ♥　笑顔のときも気まずくない♪

和香はマウスピースタイプ

LEDライトを使って歯を白くするキット

マウスピースにジェルを入れて歯にはめ、ブルーライトをオン。週に1回を1カ月続けたら、歯の白さが際立つように★

美咲はスプレータイプ

スプレータイプのホワイトニング剤でケア

通販で買ったスプレーで前歯をケアしてるよ。歯磨きの前にスプレーして口をゆすぐだけで汚れがオフ✧

Ranking 17位

アラサーのあなたに足りないのは…

しょうがで冷え防止!

私が実践中!
(26歳／栃木県)
松本華奈さん
「唐揚げにもスープにも、とりあえず何でもしょうがを投入！」

温め食材のしょうがは、お料理よりも「ちょい足し」するのがラクだし人気。体の冷えは不調につながるので、内側からもケアして★

けいこはスープ+しょうが

子供がいるから、しょうがを使ったお料理はNG。自分の器にしょうがをトッピングして温め効果期待してます★

裕香はホットミルク+しょうが

コーヒースタンドに寄ったらカフェラテよりもホットミルク。チューブしょうがを入れてジンジャーミルクに♥

温かい料理や飲み物に入れて効果UP

血行をよくし、手足の冷えにも効果大なしょうが。冬～春場はお鍋やスープに入れれば簡単だし、体も温まる♪

Angelはしょうがを食べてからウォーキング

しょうが紅茶を飲んでから運動するとポカポカしてくる。人気のヤセフクを着ると効果UP！

ヤセフクを着るよ!

チューブを持ち歩くと便利!

Vivianカラコンアドバイザー
(31歳／東京都)独身・子供なし
美咲さん

小さなことでも、毎日やれば変化が出るハズ★

ワンピース¥5,900／メトロポリタン

星の数ほどあるマスクの中から選んだ逸品！

シートマスク一覧表♥

保湿に勝るスキンケアはなし★

ぷるぷるに潤った肌は女の武器♥

スキンケアの定番アイテム化したシートマスクは、プチプラで毎日派とごほうび派に分かれてる様子！ みんなが何使ってるのか一斉調査♥

早川沙世（31歳）

韓国コスメのパックを気分で使い分けてる

美容液たっぷりで潤い力高め。真珠エキスがくすみを取って明るい肌に導くよ♥ MISSHA ピュア ソース シートマスク Pearl

桜井莉菜（31歳）

毎日使いたいから安いのを大量買いする★

ピュアスマイルのは種類がいっぱいあって楽しい♪ 右・ピュアスマイル エッセンスマスク ミルク、左・同 大豆イソフラボン

けいこ（30歳）

立体型マスクでお肌にしっかりフィット♪

ゆっくりスキンケアしてる余裕がないので、放置できるシートマスクはママの必需品！ 肌美精 超浸透3Dマスク エイジングケア（保湿）

MERIさん（34歳）

毎日使ってもOKな30枚入りが何かと便利♪

プラセンタやコラーゲンなど女性にうれしい成分がたっぷりイン♥ ハリ＆弾力がUPしてきたよ★ プラセンベリー フェイスマスク

水野祐香さん（35歳）

プチプラ大好き！気兼ねなく使える大容量がいい♥

京都の限定ルルルン♥ 抹茶やまゆ玉エキス配合で、京女みたいなしっとり素肌に。LuLuLun京都のプレミアムルルルン

杉山佳那恵（29歳）

シートの素材が気持ちいいかどうかも大事♥

厚めのシートに美容液がたっぷりしみ込んで、ずっとつけてても乾かない♥ トニーモリー ピュアネス100 マスクシート ヒアルロン酸

美咲さん（31歳）

肌がゴワついてきたなと思ったら炭酸パック！

流行の炭酸パックに挑戦♪ 2つの液体を混ぜるとパチパチしてきて、肌にのせると気持ちいい！ ソーダピケ 炭酸巡ジェルパック

まなかさん（28歳）

保湿の鬼が選んだのはカタツムリ成分♥

トロッとしたカタツムリエキスで保湿成分をお肌に閉じ込めて、もちもち肌に♥ HANSKIN スーパースネイル エッセンスハイドロゲルマスク

Angelさん（33歳）

冬でも美白を意識して週1でホワイトニング

韓国コスメで店員さん買った美白マスク。紫外線対策は1年中意識するよ★ Feverlet ホワイトニング ディフュージョン コントロールマスク

谷 和香さん（29歳）

カタツムリ成分は短時間でもっちり肌になれる

「ながら」ができるマスクはやっぱり頼れる★ カタツムリエキスは冬場の乾燥に◎。バビペット スネイルキュアマスクシート

古橋綾香さん（31歳）

ヘビ毒のマスクをつけると頬が引き上がる♪

子育てでお肌がお疲れモードなので、ヘビ毒マスクでハリUP！ トニーモリー インテンスケア シンエイクハイドロゲルマスク

真優川 咲さん（28歳）

ジェル状マスクは肌に密着するから好き♥

24金入りの贅沢マスク♥ カタツムリ成分も配合で、ここぞという日に使います（笑）。ザフェイスショップ24K ゴールデンジェルマスク

神子島みかさん（28歳）

使い心地が楽しい炭酸パックにドハマリ中♪

肌の上でパチパチはじける泡が快感！ 炭酸効果でお肌がピンとはって、潤いもUP。シナプスメディアラボ 炭酸革命シュワシュワ

木村美和子先生（33歳）

シートマスクの上にカバーをかけて蒸発防止

潤いを逃がさないため、シートマスクの上にシリコンカバーをかけて使ってます。乾燥した部屋でも大丈夫♪ FCR リジェニックマスク

伊吹奈々さん（33歳）

シートマスクもアンチエイジング系が気になる！

厚手のマスクがしっかりお肌に潤いを閉じ込めてくれる♥ プラセンタ、ビタミンC配合でもちもち肌に。ジャパンギルズEGFマスクDX

松本華奈さん（26歳）

新大久保で大量買いしてストック★

種類を選ぶのが楽しくて、つい大量買いしちゃいます★ DayLight エッセンスマスクパック 右から・マンゴー、緑茶、トマト

RIRIさん（26歳）

ナノケアしてからシートパックが効果テキメン！

スチームで毛穴を開いてからパックすると浸透力が格段にUPする★ LuLuLun沖縄のプレミアムルルルン シークワーサー&ハイビスカス

菜採 梓さん（24歳）

惜しみなく使いたいから大容量をご指名♥

コレ1枚で化粧水やクリームの効果があるオールインワンマスク。スキンケアの手間が省けちゃう！ 肌研 極潤 3Dパーフェクトマスク

Ranking 18位 アラサーのあなたに足りないのは…
日本酒で半身浴

私が実践中！
(29歳／広島県) 青木りえさん
「お店で売ってて、気になってゲット。予想以上にお肌ツルツル♥」

半身浴のお供として日本酒入浴剤を選ぶお姉さんが増加中。発汗作用や美肌効果があって、お風呂の美パワーが倍増するそう♪

半身浴好きの莉菜にぴったり♪

手足の冷えが解消してお肌もしっとり♥
友達にもらって試したら、いつもより体が温まってびっくり★ お酒の匂いがしないのも◎。(桜井莉菜・31歳／東京都)

日本酒半身浴のココがすごい❤

新陳代謝がUPして体内の老廃物が排出される★
日本酒の成分にはお肌の弾力を上げたり体を温めてくれる効果が。「文楽 お風呂酒」など入浴用の日本酒もたくさん売られてるよ★

甘やかしてきた肌も体もアラサーの今こそ磨きどき

広島の看護学生 独身・子供なし 青木りえさん(29歳／広島県)

沙世は酵素風呂にちょい足しする

酵素&日本酒、話題の2つをセットで
テレビで見て即買いした酵素風呂に日本酒を追加して効果倍増。寝るときまでポカポカ♥

酵素の温め力で冷えに効果テキメン！ 温泉気分で温まれるよ★ 大高酵素 バスコーソ

りえはバスソルトと一緒に使う

ジルのバスソルトとセットで使う★
日本酒と好きな香りと組み合わせて女子気分UP♥ マッサージの効果も上がりそう♪

ドライフラワーが女子気分を盛り上げ♥ ジルスチュアート フラワーバスソルト

ワンピース¥10,800／中野古着屋リトルバード

Ranking 21位 アラサーのあなたに足りないのは…
保湿の神ヒルドイド

私が実践中！
(31歳／東京都) 美咲さん
「乾燥が気になる冬もヒルドイドのおかげで乗り越えられた★」

高保湿系のスキンケアアイテムを使っても、シートマスクをしても、とにかく乾燥して肌荒れが💧 そんな困った乾燥肌さんはヒルドイドで一発保湿✧

皮膚科でもらう薬は効果確実！
皮膚科・池野クリニックで買った♪IKENO CLINIC BODY LOTION (美咲さん／31歳・東京都)

肌アレがひどいときはコレだけ！ ビーソフテンクリーム (MERIさん・24歳／東京都)

顔にも！
体にも！

What's ヒルドイド？
皮膚の水分を保たせるお薬のこと✧ 乾燥肌やしみにも効果が期待できる。医薬品なので、きちんと病院で診察を受けて処方してもらってね✧

Ranking 20位 アラサーのあなたに足りないのは…
美顔器はナノケア

美容液で栄養を与えるのも大事だけど、スキンケアの基本は保湿✧ お姉さん世代には、パナソニックのナノケアがダントツ人気でした★

私が実践中！
(29歳／広島県) 青木りえさん
「使うだけで肌の調子が全然違う メイクのりも良くなったよ♪」

温スチームと冷ミストを浴びるだけでお肌が整っちゃう♥
温かいスチームでお肌をやわらかくほぐしたら、ミストで急速冷却してハリ感を★ スチーマー ナノケア EH-SA95 (オープン価格)／パナソニック

ナノケアは一家に一台置いておこ♪

クレンジング中にオススメな約6分の簡単スチームエステ♥
スチームをあてながらクレンジングすれば、濃いメイクも落ちやすい♪ スチーマー ナノケア EH-SA33 (オープン価格)／パナソニック

Ranking 22位 アラサーのあなたに足りないのは…
自然派コスメ

私が実践中！
(26歳／東京都) RIRIさん
「余計なものが入ってないから、肌トラブルが軽減したみたい」

高級スキンケアアイテムも大好きだけど、自然派コスメブーム到来中★ 優しい香りに癒されるし、何より化学成分が入っていないのがうれしいよね♥

お風呂上がりのスカルプケアに♪
頭皮全体になじませながら、毎日マッサージしてるよ♥ 頭皮用椿オイル (大城あいさん・27歳／東京都)

全身マッサージはこのオイルを愛用♥
香りですごく癒される✧ ニールズヤードマッサージオイルAMO (水野祐香さん・35歳／東京都)

美容成分の宝庫「ラ・フランス」から生まれた自然派コスメ♥
ラ・フランスの美白成分と保湿成分がたっぷり入ってる♪ 洗顔からクリームまでライン使いしてるよ★ フラナス ブランシュ (早川沙世・31歳／東京都)

ヨガインストラクター（28歳／東京都）
独身・子供なし
真優川咲さん

鏡を見て変化に気づく その瞬間が幸せだよね♥

花柄ワンピース￥4,900／メトロポリタン

Ranking 19位
アラサーのあなたに足りないのは…
チアシード

私が実践中！
（35歳／東京都）水野祐香さん
「とにかく栄養がスゴい。ほぼ無味だから何かと混ぜて食べてる★」

海外セレブの間で大人気のチアシードは、低カロリー＆食物繊維が豊富でダイエットに最適。お姉さんの間でもじわじわ人気拡大中♥

水につけるだけで27倍の量に！

これが…

こんなに増える！

スムージー×チアシード
スムージーに水で戻したチアシードを入れれば、栄養価が格段にUP！

何と合わせても意外とイケる♪

グラノーラ×チアシード
味の邪魔をしないからヨーグルト＆グラノーラとも相性◎！

ミランダ・カーも大好き♥

チアシードの魅力
1. 体脂肪が落ちやすくなる！
体脂肪を落ちやすくしてくれるオメガ3が豊富
2. 食物繊維＆ミネラルが豊富！
便秘解消や腸内環境の改善に効果を発揮
3. 水を吸うと約27倍の量に！
水分で膨らむので少しの量で満腹になれる

Ranking 25位
アラサーのあなたに足りないのは…
ミドリムシ美容

韓国パックで有名になったみどりむし＝ユーグレナ★　必須アミノ酸全9種含有で栄養価が高いと注目の的♪　ビタミンやミネラルも豊富♥

私が実践中！
（30歳／滋賀県）けいこ
「野菜ジュースの代わりに、飲むユーグレナで美肌効果を期待♥」

コンビニでもミドリムシ商品が登場！

ナチュラルローソンで！
きな粉に水あめを加えて作る半生の練り菓子♥　そこにユーグレナの栄養価で体にイイおやつに♪　￥300／ユーグレナ

サンクス＆サークルKで！
石垣島で培養されたみどりむしを使った豆乳プリン♥　黒糖のほのかな甘みでおいしく食べられる♪　￥138／ユーグレナ

フルーツ風味でおいしい♥

59種の栄養素入り1本飲むだけでお通じも快調♪
青汁みたいな感じかな～と思ったらフルーツもMIXされてて意外においしい♥（古橋綾香さん・31歳／東京都）

スキンケアにもみどりむし♥ ハリ、ツヤ、潤いのあるお肌に♪
B.C.A.D.シルキーエマルジョンクリームはスキンケアの最後に♥　マッサージクリームとしても使える♪（大城あい・27歳／東京都）

Ranking 23位
アラサーのあなたに足りないのは…
寝かせ玄米

私が実践中！
（33歳／東京都）Angelさん
「もともと玄米が好きで、寝かせ玄米を食べたらハマった♥」

普通の玄米よりもおいしくて体にもいい「寝かせ玄米」に注目★　人気女優も食べてるとのことで、大ブームの予感です☺

食べるだけで便秘が改善されちゃう

普通の玄米にくらべて…
♥もちもち食感でおいしさUP！
♥体内の老廃物を追い出してくれる！

寝かせ玄米の作り方
①玄米4合と小豆50gを洗って8時間ほど水につける。②①、水600cc、塩3gを混ぜる。③②を炊飯器の玄米コースで炊き、40分ほど蒸らして混ぜる。④保温したまま1日1回かき混ぜ、3日目から食べる。

もっちもちのおいしさで玄米の常識変わっちゃう！
寝かせ玄米とは、玄米と小豆を一緒に炊いて3日以上寝かせたもののこと。酵素の働きが活性化されて、食べればお腹スッキリ★

Ranking 24位
アラサーのあなたに足りないのは…
シャワーヘッドを付け替え

私が実践中！
（33歳／愛知県）伊吹奈々さん
「シャワーの水だけでこんな劇的に変わると思わなかった!!」

汚れ落ちがよくなったり保湿効果が高まったり…「水の質」にこだわるお姉さん多数♥　毎日のことだから効果も出やすい♪

炭酸水も効果あり！
ペットの無糖炭酸水でも効果アリ!!
コンビニの無糖炭酸水でも◎。洗面器に貯めて髪を洗うと汚れが目に見える！（神子島みかさん・28歳／東京都）

リファでおなじみのMTGが作ってる♪　コスメカートリッジをつければ毎日のシャワーが美容液に♥　コスメトリートメントシャワー オーブル

頭皮もスッキリ美肌効果もあって◎♥
何より髪質が変わった気がするし全身も潤う♥　カートリッジは成分で選べる★（伊吹奈々さん・33歳／愛知県）

大胆な肩見せも
バタフライ袖のボリュームが
やさしい雰囲気を作り出す

トップスがボリューミーな分、スカートはタイトが正解。シフォントップス¥6,490、タイトスカート¥6,490、ネックレス¥3,990／すべてRESEXXY

デコルテを広く見せれば
レディなカーディガンも
色っぽいアイテムに

シフォンとフリルの軽やかさがコーデに透明感を出してくれる。ニットカーディガン¥4,990、シフォンキャミ¥5,990、デニムスカート¥6,990、ピアス¥1,990、リング¥1,490／すべてRESEXXY

って言われたい!!

RESEXXYがイイ女への近道――

イテムが加わることでセクシーさの幅がグンとアップ！　男からモテる色っぽさじゃなく、同性からも好かれる本物の色気をRESEXXYの服で手に入れて。

MAKE_Cocoro Yusa(PEACE MONKEY) **STYLING**_Mizuki Nakano **MODEL**_Sayaka Araki,Rina Sakurai,Kanae Sugiyama,Sayo Hayakawa **EDIT&TEXT**_Haruka Noda **THANKS**_PROPS NOW

チェーンのあしらいが
デニムを女らしく
ゴージャスに格上げ

こってり見えがちなセットアップもライトブルーのデニムなら爽やか。デニムジャケット¥12,990、キャミソール¥3,990、デニムショーパン¥8,490、バッグ¥8,990／すべてRESEXXY

「イイ女」
私たちの最愛グラマラスブランド

“女”すぎないレディなスタイルこそ「イイ女」のできること♡

デニムのラフさがあれば旬なジャケット×ワンピのセットアップも甘くなりすぎず好感度アップ。デニムジャケット¥12,990、デニムワンピース¥7,990、パールチョーカー¥2,490、パールピアス¥1,990／すべてRESEXXY

RESEXXYが掲げる2015年春のテーマは“COLOR ITEM new me”。クールグラマラスなRESEXXYワールドの中にカラーア

PHOTO_Junji Moroi(ROOSTER) **HAIR&**

オトナになった今こそ似合うツイードは若い子と差がつく品格アイテム

フリルを合わせてコーデを軽く見せて。[右]切替ワンピース¥7,990、ハット¥4,990、ネックレス¥1,990、中指につけたリング¥1,490、人差し指につけたリング¥1,990 [左]ジャケット¥13,990、シフォンベアトップ¥6,490、スカート¥8,490、バッグ¥6,990／すべてRESEXXY

デニムを上品に着こなせたらそれはもう「イイ女」の証

カラーアイテムと合わせることでデニムスタイルが華やかに。[右]トレンチコート¥9,990、ベアトップ¥4,490、クラッシュデニム¥13,990、ピアス¥1,990、サングラス¥2,990、サンダル¥11,990 [左]デニムトレンチコート¥14,990、ビジュー付きワンピース¥6,990、ピアス¥1,990、バッグ¥8,990、パンプス¥7,990／すべてRESEXXY トロリーバッグ／スタイリスト私物

デニムもビジューと淡いカラーで ナチュラルじゃなくエレガントに

デザインGジャンの強さがレモンイエローをオトナに仕上げる。ビジュー付きGジャン¥14,990、2トーンシフォンワンピース¥5,990、パンプス¥10,990／すべてRESEXXY

思い切りセクシーに魅せたい日は タイトワンピでボディコンシャスに

インパクトのあるアクセで遊びをプラスすればやりすぎ感もナシ。[右]ワンピース¥5,990、ピアス¥1,990、ネックレス¥3,490 [左]カラーライトジャケット¥5,990、切替ワンピース¥6,990、ネックレス¥2,990／すべてRESEXXY

モノトーンなのに存在感のある 妖艶なアイテムは夜の街でも輝ける

服の絶妙なラインが艶やかさを演出してくれる。[右]ワンピース¥6,990、ネックレス¥2,990、ブレスレット¥1,990、サンダル¥11,990 [中央]バイカラーワンピース¥6,490、ピアス¥1,990、ブレスレット¥2,490、サンダル¥11,990 [左]チュニック¥6,490、ショーパン¥6,490、ピアス¥1,990、ネックレス¥2,990、ブレスレット¥1,990、パンプス¥7,990／すべてRESEXXY

RESEXXY INFORMATION

商品の情報はWebから♡

このページに掲載されている商品の情報はWebから【RESEXXY】で検索してね♡ またRESEXXY MODELSのブログやRESEXXYオフィシャルInstagramもチェックして。

◆ **blog**
http://ameblo.resexxy-models/

◆ **Instagram**
ID:RESEXXY_OFFICIAL

質がよくてデザインも
かわいいなら安い方がいいよね♥

Puzzle ならプチプラで春服が揃う!!

プチプラなのに質がよくてシルエットがキレイだから、安っぽく見えない！　シンプルなデザインだから着まわしやすい！　そんな嬉しいアイテム揃いのPuzzleでお買い物して、ひと足先に春服を手に入れよう♥

PHOTO_Mamoru Morikawa **STYLING**_Satoko Fujita
HAIR&MAKE_Sam **MODEL**_Sayaka Araki,Kanae Sugiyama
EDIT&TEXT_Marika Koizumi

普段使いはもちろん
パーティーにも着ていける
春色ワンピが
¥3,900
フレアワンピース<30138-P>各¥3,900／ともにPuzzle

胸下切り替えでスタイルアップも実現可能♥

流行に関係なく使えるトレンチは絶対マスト♥

Color
着用カラー
ベージュ
ブラック

美シルエットな
トレンチコートが
¥5,900
トレンチコート<4073-P>¥5,900／Puzzle

シンプルボレロ&美ラインワンピのコーデでイイ女♥

トータル1,000枚売れ！
一生使えるボレロが
¥3,900
ツイードボレロジャケット<40072-P>¥3,900、ジャカードワンピース<30155-P>¥3,500／ともにPuzzle

Color
着用カラー
ツイード
アイボリー
グレー
ブラック

アイボリー、グレー、ブラック無地ボレロジャケット<40030-P>各¥3,200／すべてPuzzle

【1大判花柄】花柄ワンピース¥8,000／rienda（バロックジャパンリミテッド） ニットカーディガン¥7,490／RESEXXY 渋谷109店 【2デニム】Gジャン¥10,800、ビジューピアス［参考商品］／ともにDURAS Tシャツ¥4,490、レザースカート¥6,490、サングラス¥2,990／すべてRESEXXY 渋谷109店 【3トレンチコート】トレンチコート¥17,000／セシルマクビー ルミネエスト新宿店 ハイネックニット¥4,900／EGOIST ルミネエスト新宿店 スキニーパンツ¥8,900、サングラス¥2,500／ともにDURAS

2 デニム

3 トレンチコート

1 大判花柄

これさえあれば春のおしゃれはスタートできる♡

この春買うべき鉄板アイテムリスト!!

姉的イイ女!! 着こなし見本帳

店頭には春服が並ぶ季節♡ まだ寒いからって買うのを先延ばしすることなし！ 冬コーデに取りいれて春のトレンドを先取りして★ 今季チェックすべきはこの6アイテム。かわいらしい色合いの服も色っぽく着こなして、アラサーの魅力をめいっぱい発揮しましょ♡

PHOTO_Kosuke Nakashima(PEACE MONKEY)
STYLING_Yoko Tsutsui(PEACE MONKEY)
HAIR&MAKE_Jungen Iwamoto
MODEL_Sayaka Araki, Rina Sakurai, Kanae Sugiyama
EDIT&TEXT_Haruka Noda

5 ボーダー

4 レモンイエロー

6 ツイード

【4レモンイエロー】レモンイエローシフォントップス¥6,490／RESEXXY 渋谷109店 デニムパンツ¥2,990／WEGO ストローハット¥8,900、ピアス¥1,900／ともにDURAS サンダル¥2,129／GRL 【5ボーダー】ボーダートップス¥4,900／Delyle NOIR 渋谷109店 ハット¥2,800／Grandedge 渋谷109店 【6ツイード】ツイードジャケット¥13,990ツイードタイトスカート¥8,490／ともにRESEXXY 渋谷109店 シフォントップス¥4,250／rienda（バロックジャパンリミテッド）

大判花柄はボディラインの出る大胆なものを選んで色っぽく着る

今季の花柄は小花じゃなくて大花！ "かわいい" じゃなくて "美人" な印象に仕上がるこの柄はお姉さん世代の味方♡ タイトシルエットのものを選んでグラマラスに仕上げて。

タイトスカートにはボリュームトップスを合わせてエロすぎ防止

冬から人気継続中の白ニットもボトムスが変わるだけで目新しいコーデに。花柄スカート¥6,750、オフショルトップス¥5,750／ともにrienda（バロックジャパンリミテッド） クラッチバッグ［ショルダー付き］¥5,900／ROYAL PARTY パールブレスレット¥1,990／RESEXXY 渋谷109店 パンプス¥7,900／R&E

白でまとめればオールインワンもデート服に変身

デコルテの露出があるからパンツスタイルだって色っぽさ十分。花柄オールインワン¥9,500、スエットブルゾン¥6,500、バッグ［ショルダー付き］¥8,500／すべてrienda（バロックジャパンリミテッド） ピアス¥1,500／DURAS サンダル¥2,129／GRL

強めなデザインの花柄なら媚びない "イイ女" 風に

ノーカラージャケットで軽やかに仕上げて。ピンクレザーで春らしく♡ 花柄プリントワンピース¥8,500／DURAS レザージャケット¥7,500／SPIRALGIRL サングラス¥2,990／RESEXXY 渋谷109店

2 デニムはパンツ以外のアイテムで取り入れてトレンディに着る

今季はあらゆるブランドから変り種デニムアイテムが登場！　普段パンツで着なれている人も、アウターやワンピでデニムを着るといつもとは違ったオシャレが楽しめるはず♡

ゴージャス感が一気に高まるビジュー付きは着まわし力No.1

かしこまった感じを出さずにコーデを引き締めてくれるGジャンはその手軽さが魅力。デニムジャケット＆レース切り替えトップスSET￥6,900／セシルマクビー ルミネエスト新宿店　ショートパンツ￥7,900／DURAS　バッグ￥8,990／RESEXXY 渋谷109店

デニムのカジュアル感を払拭する華やぎフリルが肝

ダンガリーのシックな雰囲気がオールインワンを大人なアイテムに変換してくれる。デニムオールインワン￥2,776／GALSTAR　ニットカーディガン￥4,990／RESEXXY 渋谷109店　ピアス￥1,843／Chedel　パンプス￥11,800／DURAS

冬から人気のチェスターはデニムに変わるだけで鮮度が格段にアップ

重ためインディゴブルーは白と合わせることでまろやかに。デニムチェスターコート￥11,000、ロゴニット￥4,900、バッグ￥3,900／すべてセシルマクビー ルミネエスト新宿店　ニット帽￥990／スピンズ　パンプス￥11,800／DURAS

3 トレンチコートは定番ベージュを華やかに着る

王道ベージュトレンチのブーム再燃!! スタンダードな形ならキレイめコーデやカジュアルに、Aラインなら女らしいスタイルに使える！ 遊びのある小物で着崩すのが正解だよ♡

大きなリボンベルトとくるみボタンが甘口ガーリーに

Aラインなら前を閉めてワンピ風に見せるのもかわいい♡ トレンチコート¥18,000／Delyle NOIR 渋谷109店 クラッチバッグ［ショルダー付き］¥6,500／ジョワナリエ ルミネエスト新宿店 ストーンピアス¥1,500／セシルマクビー ルミネエスト新宿店

前開きで着るのが地味さを回避するキーポイントに

スポーティーなコーデもトレンチを羽織るだけで大人っぽく。トレンチコート¥12,940／SLY（バロックジャパンリミテッド） パーカー¥6,500／EGOIST ルミネエスト新宿店 デニムショートパンツ¥4,900／セシルマクビー ルミネエスト新宿店 サングラス¥2,769／Chedel クラッチバッグ¥1,666／GRL パンプス¥7,300／R&E

4 レモンイエローは ベーシックカラーと 合わせて美人に着る

この春一番のトレンドカラー。気分転換の色とも言われているイエローは、その通りマンネリ化したコーデをリフレッシュさせてくれること間違いなし♡　白・デニムとの相性抜群！

ウォッシュデニムとの組み合わせがイエローを爽やかに

レディな小物を合わせて上品さもプラスするのが大人ラフのマナー。イエローニット¥4,940／SLY（バロックジャパンリミテッド）　デニムパンツ¥10,800／DURAS ハット¥2,800／Grandedge 渋谷109店　バッグ¥2,900／スピンズ　スニーカー¥1,759／GRL

カジュアルスタイルにMIXすれば甘さ控えめに

小物でもイエローをプラスすると格段におしゃれ。イエローニットカーディガン¥4,990／RESEXXY 渋谷109店　イエローパンプス¥11,500／rienda（バロックジャパンリミテッド）　Tシャツ¥3,800／EGOIST ルミネエスト新宿店　ベルト付きデニムスカート¥4,900／セシルマクビー ルミネエスト新宿店　サングラス¥2,500／DURAS　バッグ¥6,900／ROYAL PARTY

レースがこんなに新鮮に見えるのもイエローの効果

シフォン×レースのドレッシーアイテムはテーラードで引き締めて。イエローコンビネゾン¥8,900／DURAS　ジャケット¥11,990／RESEXXY 渋谷109店　バッグ［ショルダー付き］¥6,900／ジョワナリエ ルミネエスト新宿店

面積少なめショーパンならカラー服も取り入れやすい

やんちゃっぽさのあるカラーショーパンはセクシーなトップスに合わせて甘辛MIXに。イエローショートパンツ¥4,900／セシルマクビー ルミネエスト新宿店　トップス¥9,800／DURAS　ヘアバンド¥1,500／EGOIST ルミネエスト新宿店

5

ボーダーは 遊びの効いたデザインアイテムをカジュアルに着る

ボーダーだって色っぽく着こなせるんです！
むしろ色っぽく着こなさなくちゃ地味に落ち着いちゃう。肌やボディラインの露出を増やしてセクシーカジュアルを意識して♡

ゆったり感のある
トップスで色っぽい
マリンコーデを作る

Vネックからチラリとのぞく胸元がセクシー＆ヘルシーに。ボーダーカットソー¥4,940／SLY(バロックジャパンリミテッド) デニムショートパンツ¥8,750／rienda（バロックジャパンリミテッド） サングラス¥2,900／EGOIST ルミネエスト新宿店　スリッポン¥1,990／WEGO

ボディコンシャスなワンピなら
一発で色気をゲットできる！

ハットを足せばカジュアル感もプラスできて今年っぽい。ボーダーワンピース¥7,500、バッグ［ショルダー付き］¥6,500、ピアス¥1,500／すべてDURAS　ハット¥1,998／スピンズ　パンプス¥6,900／R&E

流行の背中がっつり
開きはボーダーでこそ
大活躍しそう

太めのボーダーなら大胆な背中開きも狙った感なく着られちゃう。ボーダーTシャツ¥3,500／SPIRALGIRL　スカート¥8,940／SLY（バロックジャパンリミテッド）

きれいめな白パンツと
合わせて美人
カジュアルにシフト

オフショル×サスペ付きパンツの組み合わせは今年もブーム。ニット帽でカジュアルダウンさせて。ボーダーニット＆サロペットSET¥6,900／セシルマクビー ルミネエスト新宿店　クラッチバッグ¥1,998、ニット帽¥990／ともにスピンズ　パンプス¥7,300／R&E

ピンクonピンクが
イタくならない
ツイードの品格!!

ハイネックとツイードのお嬢さんらしいコーデはミニボトムで外して。ツイードコート¥18,800／DURAS　ハイネックトップス¥4,250／rienda（バロックジャパンリミテッド）　スカート¥3,900／DaTuRa 渋谷109店　バッグ［ショルダー付き］¥5,990／RESEXXY 渋谷109店　パンプス¥2,313／GALSTAR

カジュアルコーデに
品を持たせてくれる
大人の新兵器

落ち着きのあるグレーツイードは派手色小物で飾って。ツイードコート¥9,500／rienda（バロックジャパンリミテッド）　レーストップス¥4,612／Chedel　デニムパンツ¥13,990／RESEXXY 渋谷109店　バッグ¥2,407／GRL　2連パールネックレス¥999／スピンズ　パンプス¥7,600／R&E

6 ツイードは淡い色味のものをかわいらしく着る

大人っぽさ満点のツイードは一歩間違えるとおばさんコーデに…。デニムを合わせたりミニボトムにしたり、ラフなアイテムをプラスしてかわいらしさのあるコーデを心がけて♡

白コーデをガーリーに
転ばせるさりげない
パワーアイテムに

今っぽさのある真っ白のツイードは大活躍しそう。ツイードショートパンツ¥7,490、ニットワンピース¥5,990／ともにRESEXXY 渋谷109店　ハット¥2,800／Grandedge 渋谷109店　パンプス¥10,167／Chedel

カラフルなMIX
ツイードならドレッシーにも使える

生地の重厚感は肌の露出で打ち消して。羽織るならGジャンが◎。ツイードワンピース¥9,800、ネックレス［参考商品］／ともにDURAS　デニムジャケット¥5,900／セシルマクビー ルミネエスト新宿店

派手春アウター

**コレ1枚でかわいくなれる
バラ柄アウターはマスト♥**

ローズスプリングコート¥11,500、モデP（ピアス）¥1,200／ともにDaTuRa渋谷109店

ビジューGジャン

**女性らしさと華やかさを
演出できる注目アイテム**

ラグジュアリーGジャン¥9,800、ローズガーデタンクワンピース¥6,500、モデP（ピアス）¥1,200／すべてDaTuRa渋谷109店

ダチュラの新作は争奪戦!!

みんな狙ってる!!

—DaTuRa Spring Collection—

私たちのフェミニンを最大限まで引き出してくれるアイテムが豊富なDaTuRa。この春の新作も、女性らしいデザインのお洋服がいっぱい♥売り切れちゃう前に、欲しいアイテムをチェックしましょう✧

PHOTO_Junji Moroi(ROOSTER) **STYLING**_Satoko Fujita **HAIR&MAKE**_Jungen Iwamoto
MODEL_Rina Sakurai,Kanae Sugiyama **EDIT&TEXT**_Marika Koizumi

ダーリン ニットワンピ

ずり落ちそうな絶妙のシルエットに釘づけ

オフショルダーリンニットワンピース¥8,900／DaTuRa渋谷109店

DaTuRaの双子コーデ みんな始めてます!!

**ショップでも、友達同士お揃いで
買い物していく方が続出中!!
2人で着ると自分も友達もかわいく見える♥
一緒に盛れちゃうお得コーデだよ✧**

**ルーズなニットにタイトな
スカートはDaTuRaの定番**

パールダーリンニットパーカー各¥11,000、ソフトローズスカート各¥5,500／すべてDaTuRa渋谷109店

**一緒に着ると2倍トキメキを
くれるセットアップ**

フラワーベッドカーディガン各¥5,900、フラワーベッドスカート各¥5,500、モテP（ピアス）各¥1,200／すべてDaTuRa渋谷109店

**着るだけで女らさしが
アップするバラ柄ワンピ✧**

配色ローズタンクワンピース各¥6,500、モテP(ピアス)各¥1,200／すべてDaTuRa渋谷109店

LOVE

LOVE

後ろ姿もかわいく演出できるルーズなニット

LOVEダーリンニット各¥7,900／ともにDaTuRa渋谷109店

インパクト大のバロック柄があれば
トレンドの大判花柄も人と差がつく

花柄なのにクールに着こなせるDURASならではの1枚。Gジャンでカジュアルダウンさせるのが正解。ノーカラーGジャン¥10,800、プリントワンピース¥8,500、ピアス¥1,500／すべてDURAS

かわいくなりがちな
春カラーを、
色っぽく着る

DURASで作る派手セクシーな春!!

ムダがなくオトナなデザイン、なのにどこか
ゴージャス感が漂う今季のDURAS。
服そのものの存在が強いから、どの1枚を
選んでも今年っぽく仕上がるのが魅力♡
アクセも小物も最小限に抑えて、シンプルかつ服の
派手さを魅せてあげるのが美しく着こなすコツだよ!!

PHOTO_Kosuke Nakashima(PEACE MONKEY)
STYLING_Yoko Tsutsui(PEACE MONKEY) **HAIR&MAKE**_Jungen Iwamoto
MODEL_Sayaka Araki **EDIT&TEXT**_Haruka Noda

ツイードが主役の
淡色コーデには
ポップな色を差せば
引き締まった印象に

長すぎず短すぎない絶妙な着丈のジャケットだからコーデが綺麗にまとまる。ツイードジャケット¥16,800、ペプラムキャミソール¥6,500、デニムパンツ¥8,900、クラッチバッグ[ショルダー付き]¥7,900、ピアス¥2,500、パンプス¥10,800／すべてDURAS

合わせる小物次第で
旬のイエローをこんなに
色っぽく着こなせる

ストローハットを合わせることでかわいらしい花柄がハンサムに。フラワー柄ワンピース¥7,500、ハット¥8,900、パンプス¥10,800／すべてDURAS

上品なセットアップは
ミニ丈のスカートで
セクシーに

ビビッドカラーが加わるだけでシンプルなニットが一気に華やぐ。トップス¥7,500、ニットスカート¥6,500、ピアス¥1,500、クラッチバッグ[チェーン付き]¥4,900、サングラス¥2,500／すべてDURAS

「ノ・ミカタ®」で パーティーガールさやかが夜の楽しみ方を伝授！

目指せ!!「女会（にょかい）」マスター♥

肉食女子がはびこる昨今。生粋の肉食女子なら楽しい場面で「チョット今夜は…」なんてコトバは御法度！　いつでも・どこでも・どんな時でも攻めの姿勢が姉 ageha 流♥　攻め飲みサポートサプリメント「ノ・ミカタ®」片手に、今宵も「女会」を楽しむべし♪

PHOTO_Nobuyuki Sasaki　HAIR&MAKE_Anri Mitsuishi　EDIT&TEXT_Tomomi Okudaira　MODEL_SAYAKA,RINA,KANAE　THANKS_MEDUSA

Yeah～

PM 10:00

都内某所。さやか、りな、かなえのパーティーガールが夜な夜な集い、とある「女会」が開かれていた…。

左からビジュードレス¥6,900、ビッグリボンドレス¥6,900、V開きドレス¥6,900、ネックレス&イヤリング2点セット¥1,980／すべてDazzy　その他／モデル私物

それにしても、さやかは毎回「女会」を楽しんでるよね。何であんなに元気なんだろう？

「女会」をずっと楽しめる**コツ**とかあるのかなぁ？

実は途中で**コレ**を飲んでるの♥

この「ノ・ミカタ®」を
途中で飲むと、
スッキリして朝まで
「女会」が楽しめるよ♪

さっそく2人も飲んでみることに…

左から「ノ・ミカタ®」30本入箱と「ノ・ミカタ®」3本入箱。
飲みやすいスティックに入った顆粒タイプで携帯に便利だよ♪
1日1～3本を目安に、そのまま or 水などと一緒に飲んでね♥

朝まで「女会」楽しむぞ～♡

プラム風味で
すっごく
飲みやすい♪
クセになりそう～♥

AM 2:00

「ノ・ミカタ®」で攻めをチャージした
彼女たちの夜は、
まだまだ終わりそうにない♪

スティックタイプ
で水なしでも
飲めるのが
うれしい★

NEWS

女会ウォッチ

「女会（にょかい）」アンバサダー 下田美咲

おしゃれをして、美味しいものを食べて、女子たちが楽しく語りあう…
そんな「女子会」をかるく超越する知られざる集いが開催されているという。
その名も「女会（にょかい）」。ワンランク上の女子たちが盛り上がり尽くす「女会（にょかい）」を今夜もウォッチ！

http://www.ajinomoto.co.jp/nomikata/nyokai/

INFO

味の素株式会社 お客様相談センター ☎0120-16-0505
http://www.ajinomoto.co.jp/nomikata/

「ノ・ミカタ®」3本入箱　「ノ・ミカタ®」30本入箱　「ノ・ミカタ®」100ml缶

「ノ・ミカタ®」デコで
姉ageha限定
コラボアイテム
誕生!!

「女会」必須アイテム♥

姉ageha仕様に♥

「ノ・ミカタ®」デコって？

好きな写真画像とそれに合わせたコメントワードを、「ノ・ミカタ®」のパッケージにオリジナルプリントができるカスタマイズサービス。結婚式の引き出物や名刺代わりに使うのもアリ♪　ココにアクセスしてね♥

http://www.nomideco.jp

姉ageha限定コラボ「ノ・ミカタ®」を100様にプレゼント♥

さやか&りな&かなえがプリントされた姉agehaデコパッケージ♥　抽選で100名の方にどーんっとプレゼント！
以下のURLもしくは右のQRコードから応募してね♪
応募締切：2015年4月6日（月）

http://www.mediasjp.com/aneageha/oubo.cgi

EmiriaWizのS/Sは
ピンクローズで春爛漫♥

この春イチオシの、クラシカルローズ柄トレンチコート。まだ肌寒い季節でも春を感じられる、華やかな柄が気分をアゲてくれる♪　「上品で気品あるオトナの女性」になれちゃうよ★　クラシカルローズトレンチコート¥24,500／EmiriaWiz

連載最終回!!

ブランドプロデューサーで現役キャバ嬢モデル♡
愛沢えみり、3号連続クローズアップ企画最終回♡

Emiri CHANNEL

まだまだ寒い日が続くけど、お洋服の世界ではもう春♡　素敵な春を迎えるために、愛沢えみりさんがプロデュースするEmiriaWizの新作情報をたっぷりお届けします♡

PHOTO_Nobuyuki Sasaki HAIR&MAKE_Satoko Nishida(infinite) EDIT&TEXT_Yoko Hattori

EmiriaWizの新作はホワイト&ピンクが咲き乱れ♡

えみりさんがどんなに多忙でもいつも輝いている理由は、『可愛いものを身につけてたら元気になれる』から。その言葉通り、着るだけでときめいちゃうような可愛いお洋服&小物が今季もたくさんできました♡

オーロラジュエリーワンピース
このビジュー使いはEmiriaWizでしかできない可愛さです♡　おすすめの一着★　¥15,800／EmiriaWiz

クロコボヤージュバッグプティ
EmiriaWizで定番人気を誇るバッグに、春らしいホワイトが登場★
¥16,800／EmiriaWiz

ジュエリートートミニバッグ
やわらか素材でとっても可愛い♥ ちょっとしたお出かけに使い勝手抜群。　¥10,800／EmiriaWiz

ローズ柄ポインテッドトゥパンプス
トレンチとお揃いのローズ柄パンプス！　コーデの差し色にも大活躍してくれそう♪
¥13,800／EmiriaWiz

クラシカルローズキャンディバッグ
この春のイチオシ柄がバッグでも。爽やかなホワイトで、夏まで使えるよ★
¥19,800／EmiriaWiz

EmiriaWizロゴセットアップ
ショッキングピンクと大胆に配置されたロゴで、お目立ち度No.1♡　¥15,200／EmiriaWiz

クラシカルローズアムールバッグ
小さめサイズでパーティーにもピッタリ。でも意外とたっぷりの収納力!　¥12,800／EmiriaWiz

ジュエリーオープントゥパンプス
人気のビジュー付きパンプスの、カラービジューをさらに可愛く♡
¥15,800／EmiriaWiz

オーロラジュエリーコート
上品なAラインコートにカラフルなビジューで高級感をプラス✧　¥29,500／EmiriaWiz

Emiri Private Photo Gallary

今回は年末年始のえみりさんの様子をお届け♥　多忙な毎日でもいつも楽しそうでキラキラしている姿が素敵です✧

ふわふわ♡
ゆんころちゃんとごはん♡

さきちゃん さきちゃん ひめにゃん 新年会♡

ハワイヘリコプターでおさんぽした♡

水色ドレスで出勤したよん♡

大好きなあおいさんとカウントダウン♡

ハワイで見つけたクロコダイルマトラッセひとめぼれ♡

会社用の新しい名刺をさつえーしたよ♡

ジムで運動大好き♡
エミリアウィズのウェア♡きてる

キャバ嬢社長

歌舞伎町No.1嬢王 愛沢えみりとしての生き方

キャバ嬢社長
歌舞伎町 No.1 嬢王
愛沢えみりとしての生き方

2月19日発売！

愛沢えみりが語る半生。横浜のギャルが六本木のダメキャバ嬢を経て歌舞伎町 No.1 になり、月商1億5000万円のアパレル会社社長になるまでの目覚めと努力を綴った1冊。

四六判　180ページ　本体 1,300円（税別）
978-4-07-410301-0
主婦の友インフォス情報社
発売：主婦の友社　0120-916-892

発売記念 お渡し&握手会！

2月21日、東京・福家書店新宿サブナード店にて13時～
【問い合わせ】☎03-3350-0329

2月22日、大阪・TSUTAYA EBISUBASHIにて16時半～
【問い合わせ】☎06-6214-6262

速報!!

愛沢えみりの生き方をつづった

History Book

待望のヒストリーブック

2月19日発売！

有名キャバ嬢として名を馳せつつも、社長業もこなす愛沢えみりさん。彼女がどんな生き方をしてきたのかをつづった『キャバ嬢社長 歌舞伎町No.1嬢王 愛沢えみりとしての生き方』が発売に。今回はこの本でえみりさんがみんなに何を伝えたいのかをインタビューしてきました★

これまでの人生をセキララに語りました

―えみりさんにとって初めての「自叙伝」の出版ですが、これは一体どういうものなのか教えてもらえますか？

えみり　今までどこにも語らなかった、私の半生を真面目に語った本です。

―えみりさんって、ブログを見ていたりすると、あまり苦労とかなくていつも楽しそう、ってイメージが強いです。

えみり　キャバ嬢でナンバーワンなのに「頑張ってます！」って言うことが恥ずかしいって思ってました。人に気付かれたくなくて、強がって、今まではそういう姿を見せてきませんでした。でも実は大変な事ってたくさんあって…。この本ではそういう、本当にえみりが思ってきたことを正直に語りました。

―苦労した経験などもこの本に載っているのですか？

えみり　載っています。最後に挫折したのは、アパレルの会社を立ち上げたばかりのときですね。昼間のお仕事って初めてだったから、とにかく人との接し方がわからなくて。悩みすぎてストレスも溜まって毎日大変でした。

―キャバクラのお仕事で「人への対応」には慣れていそうですが…。

えみり　キャバクラの接客って基本的にお客さんと一対一の関係だし、何かあればお店のスタッフが助けてくれる。けど、自分で会社をやるってなったら「これをやりたい」って言っても、誰かが準備してくれるわけじゃない。何でも自分で考えて行動しなきゃダメだし、人に仕事を頼まなきゃいけないのに、頼み方が分からなくて怒ったり、泣いたり。とにかく全然ダメでした。

―キャバ嬢時代に挫折は無かったのですか？

えみり　歌舞伎町に来たばかりのときや、歌舞伎町で一番になりたいと思ってたときは毎日大変でした。キャバクラは本当に頑張れば誰でもそこそこ売れることは出来ると思いますが、ナンバーワンになるのはそれまでとは比べものにならないくらい大変だし、一度ナンバーワンになったら常にそうでなきゃならないっていうプレッシャーがすごい。少しでもサボれば転落しちゃうし、『小悪魔ageha』でもナンバーワンって事で大きく取り上げてもらってたから、そうじゃない自分のことを考えると不安でよく泣いてました。でも毎日本気だった。あの頃は歌舞伎町っていう狭い世界しか見ていなかったけど、このとき本当に頑張ったから、今いろいろ出来てるんだと思います。

―本のタイトルにも「キャバ嬢社長」と謳われていますが、やはりキャバクラで働いたことがえみりさんの人生の転機なんでしょうか？

えみり　それと『小悪魔ageha』に出たことです。それがなかったら夜の世界しか知らないただのキャバ嬢で終わってたと思うし、アパレルの会社やろうなんて考えつかなかったと思います。

―キャバ嬢からアパレル会社の社長になる、というのは珍しいと思うのですが、どうしてアパレルをやろうと決めたのですか？

えみり　可愛いものを着てたらそれだけで自信がもてるし、安心する。だから毎日可愛い洋服を着るようにしてました。お客さんがいなくて不安だったときも、素敵なドレスやキラキラしたものを身につけて、自分に自信をつけて仕事をするようにしていました。ドレスやお洋服から勇気をもらっていたんです。それからいつも可愛くしていたいって思うようになって、どうせならそういう服を自分で作ろうって思ったんです。

―今もキャバクラに出勤していますよね。それと並行して自分の会社の業務を行うのは大変じゃないですか？

えみり　大変ですね。でもやっぱり一度決めたことは最後までやりたいし、今はすごく楽しいです。

今自分にできることを必死でやれば人生は変わる♡

―キャバクラでナンバーワンをとれたのも、「やると決めた」からでしょうか。

えみり　最初は全然やる気なくて、彼氏優先でテキトーでした(笑)。でも東京に出てきたハタチのとき、その大好きだった彼と別れてしまったんです。どうしよう、何をしたらいいんだろう、って悩んだけど、私の目の前にはキャバクラしかなかった。だからとりあえずキャバクラを頑張ろうって決めて続けていたら、一番じゃなきゃ嫌になって、そして真剣にやってみたら仕事が楽しくなってきて…今ではキャバクラが一番の趣味かも(笑)。同じことやってたのに、頑張ろうって決めたら人生が変わったからおもしろいな、と思います。

―具体的に、どう人生が変わりましたか？

えみり　「キャバクラで頑張る→雑誌にも出られる→昼の世界を知る→やりたいことが見つかる→自分の理想の会社を作れた」って感じです。そして今こうやって本まで出してる事を考えるとすごい不思議(笑)。つらいことがあっても、今自分にできることを必死でやっていればまた別の道が見えてくるってことがわかりました。

―なかなかみんなそう思えなくて、つらいことから逃げたりしてしまうと思いますが、えみりさんはそうじゃないんですね。

えみり　あんまり深く考えない性格だから良かったのかもしれません。考え過ぎちゃったら何も出来なかったと思います。先の事が考えられないから、毎回やってみて初めて大変って気づいたり。でも、もうやっちゃったんだからやるしかないでしょって感じでいつも仕事してます(笑)。

人生に悩んでる女のコにぜひ読んで欲しいです♡

―これからの目標はありますか？

えみり　アパレルで世界進出したいと考えています。アパレルをはじめたとき、まわりに「キャバ嬢だからできない」とか「キャバ嬢はダメだ」とかよく言われてました。確かにキャバ嬢に対して良くないイメージを持つ人たちがいるのは仕方ないと思います。だけど、それができたら、今までいろいろ言ってきた人たちにもスゴイと認めてもらえると思うし、同世代の女の子にも勇気をもってもらえると思います。

―キャバ嬢は続けていくのでしょうか？

えみり　やっぱり歌舞伎町は私の原点なんです。今の私が存在してるきっかけを作ってくれたのは、間違いなくキャバクラだから。昼の仕事で嫌なことがあっても、お店に出ればスッキリするし、やっぱりキャバクラが好きみたいです。

―じゃあ昼のお仕事も夜のお仕事も、今と変わらず頑張っていくんですね。まさにキャバ嬢社長！やっぱり今回のこの本も、夜のお仕事で悩んでる子に読んで欲しいですか？

えみり　はい、もちろんです。ただ、夜のお仕事の子だけじゃなくて、何をしようか迷ってたり、将来が不安な同世代の女の子みんなに読んでもらいたいと思います。

―そういう子たちにえみりさんが一番伝えたいことは何ですか？

えみり　今思うと私のやりたい事って「可愛いものを作る」ってことだったんじゃないかなって気がします。でもそれに気づけたのはキャバクラを本気で頑張ったからで、すごい遠回りしたのかもしれないけど、今はすごく充実してます。だから今何かに悩んでいる子も同じように、目の前にあることを精一杯頑張ればその先に何かあるかもしれない。今やりたい事がなかったり、やっている事に疑問を持っていたとしても、とりあえず今を頑張ろう！って伝えたいです。

―なるほど。勇気が持てそうですね！

えみり　もともと完璧に生まれた子の話だったら説得力がないと思いますが、私は本当にテキトーな高校生だったから…(笑)。ただきっかけがあったから変われただけなんです。たまたま私にはきっかけがあったけど、それはキャバ嬢という仕事を一生懸命にやったからこそ見つけられた。何か迷ってる人にとって、この本がそういう「きっかけ」になれば嬉しいです。

―テキトーな高校生だったんですね(笑)。そのあたりのえみりさんの歴史も読めるのは初めてですね。

えみり　そうですね。ほかにも金髪ギャル時代の話とか、調子にのってたキャバ嬢時代の話とか…恥ずかしいこともたくさん載ってます(笑)。

―人生の全てが詰まってる本なんですね。

えみり　頑張ったって言うのってなんか恥ずかしくて、絶対に言いたくなかった(笑)。でもそれを言うことで、誰かが明日も頑張ろうって思ってくれたらいいなって考えて、この本にはそれを全て詰めました。私のリアルな体験しか書いてない本なので読みやすいと思うし、きっと「自分も頑張りたい」って感じてもらえると思います。早くみんなにも読んで欲しいです！　私もまだまだだけど、一緒に頑張って幸せになろうね♡

細いのに肌がキレイで元気なお姉さんはみんな酵素を飲んでいた！

莉菜お嬢様と酵素執事の48時間ダイエット♥

お嬢様、ダイエットのお時間です

執事（年齢ヒミツ）セバスチャン

「最近、かわいくなった！」と評判の莉菜。その秘密はモデルの間でも人気のお嬢様酵素★　スタイルも肌も一気に理想に近づく酵素の活用術を、莉菜と執事のセバスチャンがナビします

PHOTO_Youki Oneyama(JOPS)　HAIR&MAKE_Anri Mitsuishi
EDIT&TEXT_Hironeko-A

ダイエットに成功するまでの莉菜は、
心も体もいまより重くて、しょっちゅうイライラしてた。
自信がなかったんだろうね。
かわいいと思って買った服もイメージ通りに着こなせないし、
自分で撮った写メと、人に撮ってもらう写真とのギャップも大きい。
「30代になったらヤセにくくなるよ」と言われて焦っても
どうやってヤセたらいいのかわからなくて…。
そんな時に友達の紹介で出会ったのが、
お嬢様酵素とセバスチャンだったの。
正直最初は「48時間も食べないなんてムリ!」って
思ってたんだけど、
実際に試してみたら全然ツラくなかった！
逆に美味しいから楽しいくらい（笑）。
体重が減ったら心もスッキリ軽くなって、
おしゃれとか撮影とか遊びとか、
いろんなことの楽しさが一気に増した♥

外食三昧＆不規則生活で運動嫌いな莉菜でもストレス0でキレイヤセ♥

48時間で3kgヤセ♥

人生で一番太ってたあの時、お嬢様酵素に出会えて本当によかった

専属モデル（31歳／東京都）独身・子供なし
桜井莉菜

莉菜お嬢様が食欲に打ち勝ったヒケツはこのハガキの裏にございます！

＼選んだワケ／

どの酵素ドリンクよりも美味しいし、ツラい思いをせずにヤセられるって聞いたから♥　多少はお腹がすくかな？　と思ってたけど、全然平気！　ヤセたのに肌の透明感がアップして、化粧のノリもよくなったよ★

莉菜が選んだのはモデルの間でも人気のお嬢様酵素♥

実録 莉菜お嬢様が48時間ダイエットに成功するまで★

割って飲むだけだから超簡単！　お出かけ＆外食が多い莉菜はこんな風に飲んでました♥

スタート
まずは朝食代わりに
炭酸水で割ってゴクゴク♪　果物みたいな甘さと炭酸の刺激で眠気もスッキリ★

6時間後
撮影の合間に酵素で一息
小腹が空いたら酵素タイム♥　ジュースやお茶で割ってもおいしいから、全然飽きない！

15時間後
食べてないのに夜も元気
友達とカラオケ♪　全然お腹が空かないからずーっとお茶だけ飲んでた。楽しかった♥

26時間後
体が軽くなってきた！
老廃物が抜けてきたのかな？　変化を感じて、酵素を飲むのがより楽しくなってきたー★

34時間後
撮影も絶好調♥
水分だけで生きてるのに、体調良好！　食べなくてもイラつかない自分にもびっくり（笑）。

46時間後
肌の調子がイイ♪
あと少しで48時間終了！　今日は夜になっても顔色がくすまない♥　酵素ってすごい♪

なぜ 酵素でヤセるの?

不足している酵素を補うことで体の内側の力が目覚めるから

消化機能や代謝が改善し、巡りがスムーズになることで体に溜まった老廃物が排出されやすい状態に★　酵素を使ったファスティング(断食)では胃腸を休めている間も栄養がしっかり摂れるので、空腹を感じずにヤセられるんです

体内の酵素が減ると老化が加速する!!

ストレス、寝不足、喫煙などで体内の酵素が不足すると、代謝が乱れやすい体に…。太りやすくなるほか、肌荒れや病気、老化のリスクもUP

体の中から老けるって恐怖！

酵素不足で起きるトラブル

- 食欲不振
- 便秘
- 寝つきが悪い
- 血液が汚れる

数々の女性誌で人気No.1★ お嬢様酵素が支持される理由とは?

通販だけでなんと1日1,000本売れ！「他の酵素ドリンクとは違う！」と評判のお嬢様酵素の秘密を大解剖

酵素は美しさの維持にも不可欠なのです

美容によい64種類の野草をたっぷり配合！

お嬢様酵素は生命力の強い野草が主原料★　野菜や果物だけがメインの酵素飲料とは酵素の質も量も圧倒的に違う！

おいしいから苦にならない

野草が原料とは思えないフルーティーな味わい♪　炭酸水、野菜ジュース、豆乳割りなどいろんなバリエで楽しめる♥

自分のペースでヤセられる

のんびりヤセたい場合は1食を置き換えるだけでもOK♪　詳しい方法は左のダイエットプログラムを参考にしてね

ヤセながら美肌になれる♪

野草以外にも22種類の野菜や果物のエキスを配合　ビタミンやミネラルもしっかり摂れるから肌の透明感もUP！

酵素初心者でも根性ナシでも簡単！ お嬢様酵素のダイエットプログラム

短期集中プログラム 48時間で目標3kgヤセ

酵素ドリンクを、食事代わりに1日5～6杯飲んで行う方法★　酵素以外はお水やお茶、野菜ジュースなどでの水分のみ。内臓を休ませ、老廃物を出すことで体調もスッキリ

じっくり基本プログラム 24日間で目標3kgヤセ

1日1～2食を酵素ドリンクに置き換えるだけ　短期集中プログラムが終わったあとの体重キープのほか、大幅なダイエットや健康維持、将来の老化防止にもオススメ♥

他の姉agehaモデルたちも愛用してます♥

MERIさん 主婦&TOKYO NADESHIKOブロガー（34歳／東京都）既婚・子供なし

48時間で3.2kgヤセ♥

新年会でタイトなドレスを着る前に正月太りをガツッとリセット！

年末年始の飲み食いで、あっという間に3kg増　撮影前なのにヤバイ！

ってことで、最近キレイになった祐香に聞いたお嬢様酵素で48時間ダイエットに挑戦！「こんなおいしいのにヤセるの!?」って半信半疑だったけど、結果は大満足♥　堂々とボディコンが着れる体を維持して今年もメス力高めます

水野祐香さん ライター&TOKYO NADESHIKOブロガー（35歳／東京都）既婚・子供なし

24日間で2.5kgヤセ♥

締め切り前の栄養&美ヂカラチャージに！不規則な生活でも肌荒れしなくなった★

締め切り前って、ついジャンクな食事に走りがち　生活も超不規則になるから、肌荒れやちょい太りも恒例行事で…。そこで目をつけたのが、モデルちゃんの取材時に知ったお嬢様酵素。夕飯兼、夜食代わりに飲むようにしたら、ヤセると同時に疲れにくくなって仕事の効率UP★　肌の調子もぐんとよくなった

谷和香さん 主婦（29歳／東京都）既婚・娘1人・息子1人

24日間で3.8kgヤセ♥

出産後、なかなか戻らなかった体重がこんなにあっさり落ちるなんて!!

体重が戻らないことは気にしてたけど、ダイエットをする時間もないから正直諦めてたの。そんな時ママ友に教えてもらったのがお嬢様酵素。「1日1～2食を置き換えるだけなら、私でもできるかな？」って軽い気持ちで試したら、出産前よりヤセててびっくり！　パパにも「キレイになった」とホメられました♥

どうしてもお腹がすいたとき&ダイエット終了後にはコレ！ こんにゃくチップス

「なんとなく口淋しい」というときの友♥ 味はチーズ、塩、ショウガの3種類だよ♪

1袋食べても66.2kcal以下

POINT

- 油で揚げてないから低カロリー
- 味はチーズ・塩・ショウガの3種類
- 水分で膨らむから満腹感たっぷり

サクッ、ふわっとした食感で食べ応えばっちり！　めっちゃ満腹になるから、莉菜は48時間ダイエット後のドカ食い防止に活用してたよ

姉ageha読者限定！ お得な体験キットもついてくる

別売りのこんにゃくチップス3袋がついて超お得！　冬太りの解消を狙うコは要チェック★

キット内容
お嬢様酵素
＋
こんにゃくチップス3食分

体験キットは右のハガキでお申し込みください

リバランドお客様サポートダイヤル

0120-39-6240

電話受付　平日10:00～18:00

www.ojyosama.jp　お嬢様酵素　検索

お姉さんに贈る♥ 最愛のハイブランド!!

‖ 2015 s/s新作 ‖ 決算前の大SALE ‖ バレンタインに♥メンズ物 ‖

姉agehaブランドモール

PHOTO_Nobuyuki Sasaki
HAIR_Anri Mitsuishi
EDIT&TEXT_Yu-ka Mizuno

女を格上げしてくれるのはいつの時代もハイブランド♥ コーディネートやバッグに取り入れるだけで、幸福感を与えてくれる唯一無二の存在なのです

ケイト スペード KATE SPADE

リボンバッグ

ケイトスペードらしいBIGリボンをあしらったトートバッグのCLAUDIA! マットなアイボリーレザーは"大人かわいい"コーデにピッタリなアイテム♥

リボンバッグ¥34,800／KATE SPADE（姉agehaブランドモール）

リボンウォレット

フロントの立体的なミニリボンがかわいいBOBBIEシリーズのウォレット♪ やわらかい上質なレザーと充実のポケット収納で使いやすさバツグンです

[左上から]ロングウォレット¥46,800、ロングウォレット¥46,800、ロングウォレット¥48,800／すべてCHLOE（姉agehaブランドモール）

トリーバーチ TORY BURCH

コインケース&ロングウォレット&メイクポーチ

トリーバーチのカラフルな小物達でバッグの中身を華やかに 1~3万円弱で買えちゃうプリティプライスは手軽に買えてうれしさ倍増でしょ♥

ウォレット¥28,800、ポーチ¥9,180、ハート型コインケース¥12,800／すべてTORY BURCH（姉agehaブランドモール）

トートバッグ

春らしいカラー×パターンでコーデの主役になるKERRINGTONのトートバッグ この春トレンドの花柄をバッグで取り入れてキレイなお姉さん♥

トートバッグ各¥33,000／ともにTORY BURCH（姉agehaブランドモール）

クロエ CHLOE

パッチワーク ウォレット&キーケース

配色がオシャレな人気のパッチワークシリーズに2015年の新作カラーが登場したよ! 淡いブロッサムピンクやオレンジフィズの春色がとびきりキュート

ロングウォレット¥44,800、キーケース¥29,800／ともにCHLOE（姉agehaブランドモール）

専属モデル 桜井莉菜（31歳／東京都） 独身・子供なし

2015年! とれたて新作をpick up!!

フルラ FURLA

レザートート

知的でスタイリッシュなオーラを漂わせるFURLAのレザートート。上質なレザーにこだわったシンプルなトートは使えば使うほど味が出る逸品

LINDAシリーズレザートート各¥31,000／ともにFURLA（姉agehaブランドモール）

ジミーチュウ JIMMY CHOO

スタッズレザートート

収納力バツグンでありながらも軽量のSHASHA Mトートバッグは、カジュアルにもヘビロテできるルックスにキュン♥ 調整できる長めのショルダーストラップもうれしいね

レザートートバッグ¥148,000／JIMMY CHOO（姉agehaブランドモール） その他／モデル私物

JIMMY CHOOらしいスタースタッズに釘づけ♥

ラウンドファスナーロングウォレット各¥65,300／ともにJIMMY CHOO（姉agehaブランドモール）

スターロングウォレット

JIMMY CHOOとひと目でわかる星型スタッズのロングウォレット キュートなピンクとベーシックなブラック。自分らしいテイストをチョイスしたい♪

[上から]ラウンドファスナーロングウォレット¥69,800、二つ折りウォレット¥61,800／ともにJIMMY CHOO（姉agehaブランドモール）

フェラガモ FERRAGAMO

バッグ&ウォレット&キーケース

FERRAGAMOの象徴であるガンチーニ金具のロングウォレット&キーケース♪ ヴァラリボンのショルダーバッグと合わせて春ファッションを楽しみたい

[左上から]ショルダーバッグ¥98,000、ロングウォレット各¥42,800、キーケース¥23,300／すべてFERRAGAMO（姉agehaブランドモール）

最終プライスダウン!!
ハイブランドが安い♥

最大59%OFFだから早めにgetしましょ♪

SALE

主婦&TOKYO NADESHIKOブロガー MERIさん（34歳／東京都）既婚・子供なし

ロエベ LOEWE

54% OFF

ナッパラウンドウォレット

スマートなラウンドファスナーのロングウォレット！ ファスナーの先のタッセルがさりげないワンポイントに♪ カラバリ豊富で好きなカラーをチョイスしたい✧

ラウンドファスナーロングウォレット各¥43,800／すべてLOEWE（姉agehaブランドモール）

ケイト スペード KATE SPADE

リボンウォレット

55% OFF

KATE SPADEの人気モチーフ、リボンが全面にカットワークされたラブリーなデザイン♥ ラウンドファスナーとバッグンの収納力で使いやすい！

LACEYシリーズロングウォレット各¥16,800／ともにKATE SPADE（姉agehaブランドモール）

52% OFF

リボンバッグ

ナイロン素材だから軽いSMALL KERRAシリーズのハンドバッグ♪ マチがあるから収納力もあるし、BIGリボンがコーデのアクセントになってかわいい😺

［左上から］ハンドバッグ¥21,000、ハンドバッグ¥16,800／ともにKATE SPADE（姉agehaブランドモール）

クロエ CHLOE

54% OFF

パッチワークロングウォレット¥36,800／CHLOE（姉agehaブランドモール）

ロングウォレット

やわらかな大人の女性にピッタリなブランドがCHLOE♥ ランチに、ショッピングに、いつも一緒のお財布は飽きないデザインをセレクトしたいね😺

FOLD OVERシリーズ二つ折りロングウォレット各¥32,800／ともにCHLOE（姉agehaブランドモール）

56% OFF

59% OFF

GHOSTシリーズ二つ折りロングウォレット¥36,000／CHLOE（姉agehaブランドモール）

プラダ PRADA

31% OFF

レザーロングウォレット

PRADAの定番レザー、サフィアーノは傷や手あかがつきにくい素材✧ シンプルで飽きのこないロゴ入りウォレットは永遠のスタンダードです♥

二つ折りロングウォレット各¥59,800／ともにPRADA（姉agehaブランドモール）

ミュウミュウ miu miu

ラウンドファスナーロングウォレット¥39,800／miu miu（姉agehaブランドモール）

パターンウォレット

47% OFF

エナメルレザーに遊び心たっぷりのアーガイル柄プリントをあしらったロングウォレット。汚れにくくてインパクト強めな財布で目指せ！ ファッショニスタ★

イヴサンローラン Yves Saint Lourent

ラウンドファスナーロングウォレット各¥57,000／ともにYves Saint Lourent（姉agehaブランドモール）

Yロゴウォレット

38% OFF

クラシックなYロゴがイヴサンローランらしいエレガントな雰囲気を漂わせて…♥ 大人シックなブラウンと大人ガーリーなピンクをSALE価格でお届け！

彼へのプレゼントに♥ メンズアイテムもあるよ！

有名ブランドのプレゼントでハートをキャッチ♥

ライター&TOKYO NADESHIKOブロガー 水野祐香さん（26歳／東京都）既婚・子供なし

ドルチェ&ガッバーナ DOLCE&GABBANA

［右上から］ウォレット<中：ブラック>¥36,000、ウォレット<中：ボルドー>¥29,800／ともにDOLCE&GABBANA（姉agehaブランドモール）

レオパードウォレット

グレーベースのレオパード柄ロングウォレットはキレイめが似合う彼にピッタリ✧ 中ポケットのレザーはブラックとボルドーが選べるよ♪

ディーゼル DIESEL

ショルダーバッグ

ちょっとしたおでかけに使えるショルダーバッグはお値段も手頃♥ トレンドのカモフラ柄とベーシックなブラック、どちらも使いやすそうでGOOD!

ショルダーバッグ各¥5,500／すべてDIESEL（姉agehaブランドモール）

ショルダーバッグ

書類がたっぷり入るショルダーバッグはビジネスシーンでも使えそう😺 飽きのこないデザインと、丈夫なPVC素材を使っているから長く愛用できる♥

ショルダーバッグ各¥11,800／ともにDIESEL（姉agehaブランドモール）

ネットで買える♥
姉agehaブランドモール

商品は海外直営店や国内業者様から直接買い付けした新品ですべて本物です♪ 送料は全国一律¥500。ご注文金額が¥32,400以上（税込）の場合は送料無料になります。

http://www.rakuten.co.jp/onesanagehabm/

グリグリ
囲んでいた時代は
とっくの昔!!

あなたはちょいライン派？
シャドーだけ派？
それとも合わせ技？？

がっつり入れなくても目尻ラインで目力UP★

専属モデル（31歳／東京都）
独身・息子1人
早川沙世

下ラインの代わりにシャドー盛りで抜け感演出♥

専属モデル（29歳／東京都）
独身・子供なし
杉山佳那恵

Kanae Sugiyama

Sayo Hayakawa

1 目尻ライン＋シャドー盛り 代表

沙世の場合♥

process

下まぶたにブラウンを！

① Aの右下、ダークブラウンを下まぶた全体に塗るよ★　細めに塗れば下つけまをつけたときに自然にカゲの役割になる♪

下つけまをつけるよ♥

② Bをカットせずにフルづけするよ！　目尻からつけ始め、目の形に沿ってつけると毛束のボリューム感もベストに仕上がる😊

アイラインを引くよ！

③ つけまの根元をなぞるようにCでアイラインを引く😊　全部埋めるとキツい印象になるので、目尻から黒目下くらいでOK！

シャドーで調整する★

④ Aの右下を目尻に塗るよ♪　最後につけまの下から塗ることで全体のバランスを調整するの😊　ラインのぼかし役にも効果アリ。

close up

use it!

A.シャネル レ キャトル オンブル39、B.ダイヤモンドラッシュ クールeye、C.インテグレート キャットルック リキッドライナー BK999

2 ラインなしシャドー盛り 代表

佳那恵の場合♥

process

目尻側にダークブラウンをオン！

① Aの左下を目尻から黒目の始まりまでの範囲に★　ライン代わりなので、濃い色をしっかりめに塗るよ！

目頭側はやや明るいブラウンを♪

② Aの右下を目頭から黒目下にのせる😊　黒目下で①のダークブラウンに重ねると自然なシャドーラインに♥

キワにつけまのノリをつける★

③ 涙が出やすいせいで、よく下つけまがはがれる💧　まつげの生え際につけまのノリを塗っておくよ！

下つけまをセットする🎀

④ Bはカットせずにフルで使ってる😊　つけまの根元にもノリをつけ、目尻は外さずにキワに沿ってオン♪

つけまにマスカラを塗るよ！

⑤ 上つけまにボリューム感を近づけるために、Cを丁寧に縦塗り★　軽めに塗って少し濃さを出すくらいでOK😊

close up

use it!

A.イヴ・サンローラン クチュール クルール パレット ワイドエディション、B.ダイヤモンドラッシュ ハニーeye、C.MSH ラブライナー トリートメントマスカラ ロング

昔はグリグリ囲むのがデカ目への近道だったけど、
上ラインや上まつげが薄くなった今、
アイメイクの下半分をどう盛るかが旬顔の分かれ道!!

下まぶた盛りの新・方程式

まぶたの重みでアイメイクの上半分を盛るのにも限界が💧　二重幅が狭くなってきた分、上アイメイクよりも下半分に力を入れたほうがお姉さんは盛れる模様😊　今盛るべきは、下ライン・下まつげ・下シャドーです!!

PHOTO_Hirofumi Yamashita(f-me) HAIR_Hideyuki Shimojo(f-me),megu
EDIT&TEXT_Kumi Matsuno

NEWS

昔は真っ黒に囲んでデカ目を作ってたけど、アイメイクが薄くなった分、下まぶたの盛り方でキレイなお姉さんか痛いギャルかに分かれる!!

今は①目尻ライン＋シャドー盛りか、
②ラインなしでシャドー盛りかの2つが正解♥

〘今のお姉さんのアイメイク♥〙◀◀◀〘5年前のアイメイク♥〙

2 ラインなしシャドー盛りは、
下まぶたに抜け感が出てさりげにデカ目♥

単純なシャドー使いで控えめに♪
比較的、上アイメイクが濃いめなお姉さんに多し♥ ケバくならないよう、カンタンにシャドーを塗るだけで抜け感は作れるよ✧

1 目尻ライン＋シャドー盛りは、
上アイメイクとバランスが取りやすい!

下ラインの描き方がポイントだよ♪
上に合わせてリキッドで、バランス見てペンシルで…と、アイライナーは人それぞれ★　でも目尻側だけに入れることが共通点😊

とにかく囲むことに精一杯だった時代✧
ペンシルで描いてシャドーでぼかし、つけまつけてリキッドで描いて…。目力アップや目幅を詐欺るために、コスメを総動員してた!!

Ayaka Furuhashi

目尻ライン＋シャドー盛り♥

下まぶたの重要性に気づき年相応の下アイメイクを勉強中✧

use it!

A.ケイト スリムジェルライナー BK-1、B.シャネル イレール デュオNo.77、C.ケイト ゴールディッシュアイズWT-1、D.K-パレット ワンデイラッシュパーマLC01、E.ダイヤモンドラッシュ クールeye

close up

歯科医療事務育休中（31歳／東京都）既婚・息子1人
古橋綾香さん

綾香は 上ラインが埋もれてきたから 下まぶた全体でタテ幅を盛る♥

二重幅が狭くなって上ラインを盛っても埋もれちゃう💧 下アイメイクをナチュラルに盛って年相応に見せるよ

process

ペンシルで下ラインを引くよ!
① 目頭を2mmくらい開けてAで下ラインを引く★ ペンシルの柔らかいタッチを利用したほうが上品な印象に

下まぶたにハイライトをオン★
② Bの左側をチップに取り、下まぶた全体に塗るよ♪ 目頭を開けた部分から下ラインの外側に広げていく♥

目尻側にゴールドシャドーを重ねる
③ Cの左上を黒目の終わりくらいから目尻にオン。ハネラインの下まで目尻シャドーをのばせばバランスがイイ

自まつげにマスカラを塗るよ♥
④ まつエクが抜けてるので下つけまでカバー つける前に自まつにDを塗ってボリュームを出しておくの♪

下つけまをセットします!
⑤ Eを半分くらいにカットして目尻寄りにつける よく笑うから盛り具合よりもはずれにくい位置が大事

再度マスカラでなじませる♥
⑥ 下つけまと自まつのボリュームを見ながら、足りない毛束にDを塗るよ★ ブラシをタテにして丁寧に♪

Misaki

ピンクベージュの涙袋で辛口な目元にツヤをプラス

Vivianカラコンアドバイザー（31歳／東京都）独身・子供なし
美咲さん

リキッドだからこそクールな目元を作れるけど、キツい印象は避けたいから下の目頭側に抜け感を作ってる

美咲は 目尻だけリキッドで引いて 上に合わせてキリッと引き締め♥

process

涙袋にカゲラインを入れる!
① Aで目頭から目尻までラインを描くよ★ 肉感が薄くてもしっかりとした涙袋ができあがる

涙袋にシャドーをオン♪
② Bを全体にのせる。クマっぽく見えないように、ゴールドを使ってツヤっぽくふっくら見せる✧

下まぶたにシャドーを重ねる
③ Cの右下を黒目から目尻まで、細めにのせる★ ダークブラウンを使って目元を引き締めるの

下ラインをリキッドで引く!
④ Dで目尻から黒目の手前までラインを引く。まつげの生え際をなぞりスキマを埋めるよ

マスカラを塗ってなじませる
⑤ まつエクのボリュームが足りないところにEを塗って整える★ 黒が濃いから長く見える

毛並みを整えるよ!
⑥ Fで下まつげを丁寧にとかす♪ ダマや毛束のからみを取ってセパレートしたまつげに♥

close up

use it!

A.ビボ アイフル マユズミA ライトブラウン、B.エルエー・ダイヤモンド シングルアイシャドウ03、C.ルナソル パーティアイズEX01、D.MSH ラブ・ライナー リキッド リッチブラック、E.アンファー スカルプDボーテ ピュアフリーアイラッシュ ブラック、F.アイマジック まつげコーム

Manaka

目尻ラインにスキマを作れば抜け感が生まれてヨコ幅延長✧

北新地バニラ勤務＆アパレル会社社長（28歳／大阪府）独身・子供なし
まなかさん

まなかは 目全体を考えて 目尻のラインでアーモンドeyeを作る♥

二重幅よりも涙袋に幅を持たせることで顔の下半分が狭く見えるし、シャドーだからアーモンド目も大人な印象

process

涙袋の下にラインを描くよ♪
① Aの明るい2色を混ぜて涙袋の下にのせる★ カラコンの幅に合わせて細めに入れれば自然になじむよ

目尻側にブラウンシャドーを♥
② 下の目尻にBの左上を塗る ①の端に少し重なるので、カゲラインがぼかされてアーモンドeyeになる♥

黒目下はペンシルで引くよ!
③ 下まぶたを軽く下に引っぱり、Cで黒目下の粘膜にインラインを引く♪ 黒が濃いのでポンポンと軽くでOK

目尻側はリキッドで♪
④ 黒目の真ん中から目尻にかけてDでラインを引く。目尻は上ラインと合流せずにスキマを作って抜け感を

目頭側にハイライトを★
⑤ Bの左下を目頭から黒目下に塗る! ピンクベージュだから肌なじみもイイし目尻のブラウンとの相性も◎

close up

use it!

A.ヘビーローテーション パウダーアイブロウ＆ノーズシャドウ02、B.ルナソル オーロラアイズ05、C.イヴ・サンローラン ロングラスティング アイペンシル WP、D.K-パレット リアルラスティングアイライナー 24h WP SB101

ラインなしシャドー盛り♥

上下アイメイクのバランスに加え写メ対応も考えられた最新設計✧

close up

use it!

A.アナスイ アイシャドウ オレンジ　B.ヴァニラバースデー アイラッシュNo.4

Rina Sakurai

専属モデル（31歳／東京都）独身・子供なし
桜井莉菜

莉菜は上まぶたと同じオレンジシャドーを塗って写メ仕様♥

涙袋に白系シャドーを塗ると、写メのときに光って逆に目が細く見える💧　オレンジだと肌なじみがいいからか盛れた✧

process

1 涙袋全体にオレンジをオン

Aの右を涙袋全体に塗る★　肌なじみのいいオレンジをセレクトすると、上まぶたと統一されて全体的にデカ目に見える♪

2 下まぶたにブラウンをオン！

Aの真ん中を黒目下〜目尻に重ねる♪　下まぶたの外側に塗ることで、つけまをつけたときにさりげない奥行きにつながる✧

3 下つけまをセット♥

Bを目頭から黒目まではキワに沿って、目尻に向けて少し離してつける★　最終的に上つけまと目尻で合流させるよ！

4 目尻のキワを埋める！

つけまの根元とキワのスキマを埋めるように、Aの真ん中のブラウンを塗るよ😊　目尻のスキマがなじんで自然に見える✧

Keiko

専属モデル（30歳／滋賀県）既婚・息子1人・娘2人
けいこ

ナチュラルに仕上げて盛ってると思わせない✧

けいこはシャドーの2色使いで抜け感とデカ目効果をWで発揮♥

下ラインってつけまのときはなじむけど、自まつだと変に浮いちゃう💧　シャドーラインなら抜け感を演出できる♪

process

1 パールベージュを塗る★

Aの左上を目頭から黒目下にオン。広い範囲に塗るとケバくなりそうなので、キワから涙袋までの1/2くらいの幅がベスト😊

2 目尻側にブラウンを入れる

Aの左下を黒目の終わりから目尻にのせます✧　目尻にかけて少し広がっていくように塗り、さりげなくタレ目を意識😊

3 マスカラを3度塗りする！

根元から毛先まで時間をかけてBを塗り、自然に仕上げる✧　繊維なしのフィルムタイプのほうがナチュラルで好き😊

4 ホットビューラーで整える

Cで優しくまつげをとかし、ダマやまつげ同士のくっつきを防ぐ✧　このひと手間で薄いつけまみたいな仕上がりに近づく★

close up

use it!

A.ルナソル ベルベットアイズ03、B.UC ロングラッシュマスカラ、C.パナソニック ビューティ まつげくるん

Saki Kagami

専属モデル（29歳／東京都）独身・子供なし
加賀美早紀

グラデの方向を上下で変えれば奥行きと抜け感を同時に出せる✧

早紀は目頭〜目尻のグラデで目のキツい印象を緩和する♥

**上まぶたはタテに下はヨコにグラデを作る♪
同じ2色のシャドーを使えば、まとまりも生まれるしツリ目が和らぐ😊**

process

1 目尻側にココア色を塗る！

下まぶたの目尻側から黒目下くらいの範囲にAを塗るよ★　なるべくまつげの生え際を埋めるように細めに塗ることが大事！

2 目尻側に濃い色を重ねる

Bを同じ位置に重ねていくよ♪　目尻を濃いめにし、黒目下に向けて徐々に薄いグラデにすると、目のヨコ幅が広がって見える✧

3 マスカラをたっぷりとオン

Cを下まつげ全体に塗る。目尻にボリュームを持たせるとタレ目っぽくなってツリ目緩和になるので、何度も塗り重ねる✧

4 目頭にハイライトを塗る

Dをチップに取り、下の目頭側にポンポンとのせるよ♥　キワに細めに塗って、目頭のハイライトをアラサー仕様にする✧

close up

use it!

A.M・A・C スモールアイシャドウ テンプティング、B.同ムルシュ、C.メイベリン ニューヨーク ボリューム エクスプレス マグナム ウォータープルーフN01、D.M・A・C プレスト ピグメント フリッカー

目尻ライン＋シャドー盛り♥

イベントコンパニオン（30歳／東京都）独身・子供なし
奥山絵里奈さん

茶ラインはボヤけるし
リキッドだとキツいから
黒ペンシルでメリハリ

Erina Okuyama

絵里奈は 下ラインの下げ具合と 薄ピンクシャドーで外国人風タレ目に♥

目頭をあけて黒目下は粘膜に、目尻に向かってラインを下げると一気に外国人eyeに✧ 薄ピンクもタレ目と相性◎！

process

目尻側の下ラインを引くよ

1. Aでまつげの生え際に沿って引く！ 上ラインがリキッドなのでペンシルでキツさを中和♥

黒目下にインラインを引く★

2. 下まぶたを軽く引っぱり、黒目下の粘膜にAでインラインを引く★ 黒目幅分ピッタリが◎！

ファンデでクマを隠すよ！

3. Bをポンポンと塗ってクマを隠す★ 白だと浮いてサイボーグっぽく見えるからファンデで♪

目頭にハイライトを塗るよ

4. Cを下の目頭側にのせていく♥ 白じゃなく薄ピンクのほうがなじみもイイし甘い印象に

下まつげにマスカラを

5. Dをたっぷりと塗ってボリュームアップ Eの左下を涙袋にサッとのせてブライトアップ✧

close up

use it!

A.資生堂 スムージング アイライナーペンシル、B.マキアージュ トゥルーリキッド ロングキープ UV、C.イプサ アイカラーペンシルWP03、D.ブロウラッシュEX ウォッシャブルWPマスカラ メガボリューム＆カール、E.イプサ フェイスカラー デザイニングパレット201K

ヨガインストラクター（28歳／東京都）独身・子供なし
真優川咲さん

濡れたような質感の
ラメで乾燥知らずの
うるツヤ涙袋★

Saki Mayukawa

咲は 茶ペンシルで作る小さめ オーバーラインでやりすぎギャルを卒業♥

茶ペンシルならデカ目も叶うし甘い雰囲気も出せる
さらに上目尻をハネておけばハネとタレのバランスもイイ

process

シャドーとラインで涙袋を作る

1. Aで涙袋のカゲラインを入れ、Bの1番上を涙袋のふくらみの下側に塗ると、ぷっくり見える

目頭と目尻にピンクシャドー

2. Bの上から2番目を涙袋の目頭側と目尻側にオン★ 白浮きしないように血色感を足すよ♪

目尻に奥行きを出す♥

3. Bの下から2番目を目尻に塗るよ！ 次に引く下アイラインのなじませ役に塗っておく

ブラウンラインを引くよ★

4. まつげの生え際を埋めるようにCでラインを引くよ♪ ブラウンなら愛らしい雰囲気になる♥

涙袋にツヤと立体感をプラス♥

5. Dを目頭のキワにのせ、カーブを描きながら涙袋にのせ、目尻側はラインよりも外側に引く！

描きまつげを4本偽装する！

6. Eで黒目の終わりから目尻まで間隔をあけてアーチを描きながらまつげを描き、Fを全体に塗る。

close up

use it!

A.ビボ アイフル マユズミA ライトブラウン、B.メイベリン ビッグアイ シャドウPK-1、C.レブロン カラーステイ アイライナー101、D.メイベリン ニューヨーク ビッグアイ ラブバック ライナーBE-1、E.ベルサイユのばら レディオスカル リキッドアイライナー、F.アンファー スカルプD ボーテ ピュアフリーアイラッシュ ブラック

Lala

白目の範囲を増やしたら
ナチュラルで幅広な
潤み目を手に入れた♥

家事手伝い（35歳／東京都）独身・子供なし
ららさん

ららは 白インラインで 小さくくすんだ白目を拡大♥

メイクを薄くして目の下が黒くなるのもイヤで、
白ラインに変更♪ 目元のキツさもないし、澄んだ瞳になった

process

まず最初にクマを消す

1. Aを筆になじませて目の下全体に塗っていくよ★ くすみやクマを消しておけば、最終的に白目もクリアに見えやすい✧

さらに目元を明るく見せる

2. 涙袋全体にBの1番左をオン 肉感薄いけど、笑ったときにぷっくり見えるようにパール入りのシャドーを塗っておく♪

白ペンシルを粘膜に引く

3. Cを黒目の始まりから目尻にオン。中央はまつげの生え際に、目尻は粘膜に引くことで白目が拡大されて見えるよ✧

目尻にブラウンシャドーを

4. Dの右側2色を混ぜて目尻に塗るよ★ 白ラインより外側に塗って奥行きを作るよ♪ 右下だけだと濃いので色の調整が必要

close up

use it!

A.クレ・ド・ポー ボーテ コレクチュールヴィサージュS、B.ケイト ブラウンシェードアイズBR-6、C.M・A・C アイコール ファッシネイティング、D.ルナソル ジェミネイトアイズ05

Yuka Mizuno

ライター&TOKYO NADESHIKOブロガー（35歳／東京都）既婚・子供なし
水野祐香さん

赤みブラウンの涙袋は
ヒアル注入ぽく見える
偽装のひとテク✧

祐香は ブラウンの細ラインで デカ目なのに優しい印象に♥

全部引くと"ライン引いてます"感出るけど、目尻側だけ、
さらに茶を使うことで自然で黒と同じデカ目効果が出る

process

涙袋全体にシャドーをオン

1. Aの左側を目頭から目尻まで広めに塗るよ♥ 赤みがかったブラウンだからふっくら見える

目尻にブラウンをプラス！

2. Bの右下を目尻から黒目の終わりまでに重ねるよ★ まつげの生え際に沿って細めにオン！

涙袋にカゲラインを入れるよ

3. Bの左下を細めの筆で黒目幅ちょい広めにのせるよ★ 涙袋の形が際立つので欠かせない✧

隠しラインを細めに入れる✧

4. Cで極細のラインを引く♪ 茶ラインは黒より引いてる感ないのに、ちゃんとデカ目♥

自まつにマスカラをオン★

5. Dを下まつげ全体に塗る！ とにかく時間をかけて2〜3回丁寧に塗って自然な長さを出す

涙袋に立体感をプラス✧

6. Eを涙袋の1番ふくらんだ部分にポンポンとのせる★ 目元のくすみも消え華やかな印象に✧

close up

use it!

A.ナーズ デュオアイシャドウ3072、B.ルナソル スキンモデリングアイズ02、C.ダソダ リアルリキッドライナー ココアブラウン、D.イミュ オペラ マイラッシュ、E.ドーリーウインク ポイントラメNo.1

ラインなしシャドー盛り♥

まぶたが落ちくぼんできたから今はホリ深よりもタテ幅が命✧

主婦&TOKYO NADESHIKOブロガー（34歳／東京都／既婚・子供なし）MERIさん

MERIは黒目下にアーチを作り目のタテ幅を広げる♥

上まぶたがくぼんで今まで以上にホリ深くなって来た💧
アーチを作るように下シャドーを塗ってタテ幅を拡大！

process

ハイライトを目頭にオン♪

① Aの左から2番目を目頭側に塗る★　ほんのりパール入りベージュなら変に浮かないから◎♪

目尻側はブラウンシャドー！

② Bの右から2番目を目尻からナナメ下に広がるように塗り、タテ幅が長く見えるようにする

ダークブラウンで広げていく♪

③ Bの右から2番目をプロセス②の外側に塗る！　少し重ねるように塗るとグラデが自然になる

目尻側を引き締めるよ★

④ 同じダークブラウンを目尻に重ねるよ♪　まつげの生え際にあるスキマを埋めるように塗ると目元が引き締まるのでオススメ★

下まつげにマスカラを塗る♥

⑤ Cのブラシ先端を使ってマスカラを塗るよ★　まつげの長さでもタテ幅が長く見えるように、黒目下を中心にたっぷりと

close up

use it!

A.ドーリーウインク アイシャドウII04、B.ケイト ブラウンシェードアイズBR-5、C.デジャヴュ ラッシュノックアウトエクストラボリューム

あれこれ重ねるとヨレるし老けて見えるから下まぶたはシンプルに

ライフスタイルプロデューサー（34歳／東京都／既婚・娘2人）宮下美恵さん

美恵はアイボリーシャドーでパッと明るく優しい印象に♥

涙袋があんまりないから、ぷっくりさせるよりもくすみを飛ばすほうが大事★　白浮きしないアイボリーが◎！

process

下まぶたにハイライトを

① Aをチップに取り、下まぶたの目頭から目尻の手前くらいまでに塗るよ★　キワに沿って細めに塗ると悪目立ちしない♪

目尻にブラウンシャドー

② Bを平筆に取り、目尻〜黒目の終わりくらいまでにオン　上つけまのボリュームに合わせて塗ると自然なタレ目になる♪

下まつげにマスカラを♪

③ Cで丁寧に塗る！　古いマスカラだとダマになりやすいし余計メイクに時間がかかるから、新しいものを使うようにしてる

まつげの毛流れを整える♪

④ 最後の仕上げにDのホットビューラーでまつげをカールするよ　下まつげをキレイに下げたいから絶対欠かせない行程✧

close up

use it!

A.シュウウエムラ シルクスムース アイシャドー イリデッセント、B.M・A・C スモールアイシャドウ エスプレッソ、C.デジャヴュ ファイバーウィッグウルトラロング　D.ホットビューラー

涙袋シャドーは黒目下に！　カゲをつけず部分的に入れればさりげない✧

広島の看護学生（29歳／広島県）独身・子供なし 青木りえさん

りえは明るめシャドーの2色使いでやり過ぎないデカ目効果♥

涙袋も目尻もピンクがかったシャドーで統一すれば、目の周りも黒くならずにふんわり甘いデカ目が作れる

process

下つけまをセットする★

① Aをカットせずに目のキワに沿ってつけるよ♥　毛先が下を向きすぎないように、指で毛束を上げて向きを調整しておく✧

下まぶたに美容液をオン

② Bの筆先のほうはリキッドタイプの美容液★　下まぶたの黒目の幅くらいの範囲に、アイシャドーベースとして塗るよ♪

パウダーシャドーを重ねる

③ Bのチップタイプのほうでシャドーを重ねる♥　涙袋っぽくみえるシワのラインまでが目安！　ピンクパールで華やかな印象に

ブラウンシャドーを塗る

④ Cの右2色のブラウンを混ぜて、目尻から黒目の中心まで塗っていく★　黒目下でBの涙袋シャドーに重ねてなじませる♪

close up

use it!

A.ドーリーウインク アイラッシュNo.2、B.K-パレット リアルラスティング ティアーズタンク01、C.ジルスチュアート ベルベットクリスタルアイズ01

下ラインを引くと印象がキツくなるからシャドーとマスカラで優しげに

主婦&イベントコンパニオン（28歳／栃木県）既婚・娘1人 田嶋千尋さん

千尋は目尻のブラウンとマスカラちょん塗りでツリ目緩和♥

マスカラをわざと目尻につけると、つけまをつけるよりタレ目が自然に見えるよ✧　キツい印象を回避するワザ

process

目頭にハイライトをオン★

① Aの右上を目頭くの字の範囲に塗るよ♥　目頭は落ちやすいので、チップでしっかりと押さえるように二度塗りしておく！

目尻にダークブラウンを

② Aの左下を、上の目尻ラインのちょい下くらいから黒目下に向かって塗る♪　黒目下で①のハイライトに軽く重ねてなじませる

下まつげにマスカラを塗る

③ Bでダマにならないよう二度塗り　マスカラブラシの先端を目尻にわざとつけてカゲを作り、ツリ目をカバーしてます

目の下にもハイライトを

④ Cのパウダーをブラシに含み、ティッシュに余分な粉を落としたらクマが気になる部分にオン★　目尻のシワも飛ばしちゃう。

close up

use it!

A.ケイト ゴールディッシュアイズGD-2、B.メイベリン ニューヨーク ボリュームエクスプレス ハイパーカールWP、C.キャンメイク ハイライター01

なんだかんだまだ寒い日が続くから
ファッションでオシャレするにはまだ早い!!
だからまず、髪色変えてネイル変えて春先取り♥

春にやりたい Sweetな ヘアカラー&ネイル meets cupcakes♥

春間近の一番寒い時期だから、アウターを手放すのは厳しい〜 でもオシャレに敏感なお姉さんたちの気分は春
今春はパステルなどの柔らかいカラーがトレンドということで、ヘア&指先をカップケーキのような甘いカラーに
チェンジしたお姉さんたちの春爛漫トレンドを大公開✧

PHOTO_Kazuhisa Niitsuma **HAIR&MAKE**__Chiharu Koya **EDIT&TEXT**_Mai Komuro, Asuka Ueno

Mittens Cupcakes（ミトン）

01 SAKI KAGAMI

Hair Color アッシュベージュ

カップケーキのマフィンのように、ソフトで明るいカラーのアッシュベージュにしたよ✧ イエロー味を抑える&エクステを付けて毛先にボリュームを出すことで、早紀の春はエレガンスモード 冬のダークなアウターも一気に華やぐお気に入りのヘアカラーだよ♥

この春注目のヘアカラー&スタイル

春本番は、今の髪色に透明感をプラスしたプラチナアッシュにしたいな この色のポイントは、髪の毛がふんわり柔らかく見えること✧ 大きめのMIXカールでエアリー感を出すのがセオリーだよ♪

My Hair Salon
ANKH CROSS GAUDY（アンク クロス ガウディ）
米澤祐太さん
㊟東京都渋谷区神南1-22-7 岩本ビル5F
☎03-6416-1530

Nail Concept キラキラマーメイド

2月生まれの魚座で、今月は私のお誕生日月だから人魚をイメージ♥ ケーキのホワイトクリーム×ブルーミトンの組み合わせのように、ホワイトをベースにしたグラデの上に、ブルーのストーンをポイントで置いたよ クリア系ラメでキラキラ感もアップ✧

この春注目のネイルカラー&デザイン

パステルイエローを使った、グラデ風フレンチがマイブームの予感 フレンチの境目をぼかしてあげることで、子供っぽさを抑えた大人ネイルになるよ♥ キラキラパーツはポイントでシンプルに✧

My Nail Salon
CARRY（キャリー）渋谷店
根路銘文佳さん
㊟東京都渋谷区道玄坂2-25-9 ロマーネ80-3F
☎03-5784-9115

01 SAKI KAGAMI

加賀美早紀

専属モデル（29歳／東京都）独身・子供なし

シュガーな手袋の下は
雪解けの人魚姫ネイル♥

ブラウス￥6,372／セシルマクビー ルミネエスト新宿店

03 KEIKO

専属モデル（30歳／滋賀県）
既婚・息子1人・娘2人
けいこ

ストロベリー
Strawberry Cupcakes

カットソー¥4,212／セシルマクビー ルミネエスト新宿店

短めネイルも苺カラーで存在感UP♥

02 RINA SAKURAI

専属モデル（31歳／東京都）
独身・子供なし
桜井莉菜

クリームチーズ ウィズ ウォールナッツ
Cream Cheese with Walnuts

ローネックレーストップス
¥4,980／Chedel

春一番はくるみ色でドーリー莉菜♥

03 KEIKO

Hair Color スモーキーピンクアッシュ

苺クリームをイメージしたスイートなピンクアッシュ系にしたよ♥ ブリーチで自髪のトーンを明るくしてから色味を重ねるダブルカラーで、トーンを落としたナチュラルな髪色にしてもらったんだ

この春注目のヘアカラー＆スタイル

マフラーを外して首元が軽くなったら、中村アンちゃん風のかきあげスタイルに挑戦したいな✧ だから今は髪の毛を伸ばし中

My Hair Salon
ヘアー メイク ピカソ
HAIR MAKE PICASSO
川島哲也さん
㊟滋賀県甲賀市水口町虫生野中央45 プチシャトー1F
☎0748-63-8480

Nail Concept キスしたくなるリップネイル

苺みたいに真っ赤なカラーのリップ風フレンチがお気に入り♥ スモーキーベージュのワンカラーが引き立て役 子供がいるから、ストーンは小さなものをワンポイントで置いてもらいました✧

この春注目のネイルカラー＆デザイン

スモーキーベージュをベースにして、ピンクを重ねたフレンチスタイルにしたいです★ 春はシンプル×ガーリーなイメージがイイ

My Nail Salon
イー ネイル カフェ
E-Nail Cafe
新宮恵里奈さん
㊟滋賀県湖南市梅影町3-13
☎090-6984-1949

02 RINA SAKURAI

Hair Color アッシュベージュ

ウォールナッツ=くるみ色に近いベージュカラーでいつもより髪色をダークにしてみたよ アッシュ系の色味をプラスしたから、時間が経つといつもの髪色に戻る期間限定カラーだよ♥

この春注目のヘアカラー＆スタイル

春先はピンク系を入れたカラーでゆるめに巻き下ろすのがベスト♥ 定番のMIX巻きで、毛先にボリュームを持たせてあげたら完璧✧

My Hair Salon
ヒロンチ バイ アヴィ
hironchi by avi
片桐雅和さん
㊟東京都渋谷区神宮前3-21-12-2F
☎03-6438-9233

Nail Concept エレガントなクリアビジュー

スカルプ＆スワロから、ヌーディーなワンカラーのハードジェル×ワンポイントビジューでシンプルネイルに でもキラキラは欲しかったから、大きいストーンをアクセントでプラスしちゃった✧

この春注目のネイルカラー＆デザイン

この次は主役カラーのショッキングピンクで春を満喫したい♥ ひとつだけでも存在感が出るようなチャームをつけて華やかな指先に

My Nail Salon
ネイル サロン ヴィズ
Nail Salon wiz
篠原彩加さん
㊟東京都新宿区歌舞伎町1-4-12 ナカヨシビル602
☎03-6302-1697

キャラメル ウィズ
メレンゲシロップ

Caramel Cupcakes
with Meringue Syrup

甘いキャラメルカラーでガーリーに♡

05

専属モデル（31歳／東京都）
独身・息子1人
早川沙世

SAYO HAYAKAWA

KANAE SUGIYAMA

04

専属モデル（29歳／東京都）
独身・子供なし
杉山佳那恵

春気分をカラフル
ストーンにのせて♡

グラースジュエリーシフォントップス
¥9,504／EmiriaWiz

チョコレート
ウィズ レインボーフレーク

Chocolate Cupcakes
with Rainbow Flakes

フロントプリーツシフォントップス¥6,490／
RESEXXY 渋谷 109 店

05 SAYO HAYAKAWA

Hair Color プラチナアッシュ

季節先取りで春のイチオシカラー、透明感のあるプラチナアッシュにしてもらったよ✧ スイートなキャラメルクリームっぽい色味だから、沙世の好きなピンクリップとの相性もバツグンなんだ✧

この春注目のヘアカラー＆スタイル

春は服の色が明るくなるから、ヘアは明るすぎず暗すぎずのバランスが大切。エアリー感を持たせたお約束のゆる巻きでカワイくね♥

My Hair Salon
グラム エス
Glam S
菊地琢磨さん
㊟東京都新宿区歌舞伎町
2-22-1 ホテルシェーナ1F
☎03-6233-8309

Nail Concept 寒暖カラー×エスニック柄

冬と春の境目をイメージして、ピンク×グレーやブラウンなどのダークカラーをベースにしてもらったの♪ エスニック調のフラットアートがお気に入りだよ♥ ゴールドストーンで統一感を意識✧

この春注目のネイルカラー＆デザイン

パステルピンクやホワイトみたいなカラーが気になる 春は花柄やボールパールをワンポイントに使ったデザインにする予定だよ♥

My Nail Salon
ネイルサロン グラム
Nail Salon Glamb
伊藤奈々瀬さん
㊟東京都新宿区歌舞伎町
2-26-3 互福ビルB2
☎03-6457-3405

04 KANAE SUGIYAMA

Hair Color シナモンベージュ

トップをチョコケーキのような落ち着いたトーンにしたよ 全体が根元と同じトーンだと暗くなり過ぎちゃうから、顎のラインから毛先にかけて、シナモンベージュのナチュラルグラデを入れたよ✧

この春注目のヘアカラー＆スタイル

ハニーブラウンの髪色にして、ワンサイドの三つ編みに挑戦したいな 明るいトーンだから、ガーリーに巻き下ろすのもイイよね✧

My Hair Salon
ティア バイ リゼル
Tia by RISEL
浅野宏明さん
㊟東京都渋谷区宇田川町 35-6
下田ビル 3F
☎ 03-5456-9565

Nail Concept お姉さん風セーラームーン

ケーキのカラフルなフレークを意識した佳那恵のネイルは、巷でブームの「セーラームーン」をイメージ✧ 親指のムーンスティックがお気に入り♥ ベースのクリアラメがストーンの引き立て役

この春注目のネイルカラー＆デザイン

パステルピンクのベースに、ホワイトのドットやボーダーでシンプルに 淡い色味をフルーツ系のシールで飾るのもアリだよね✧

My Nail Salon
ジルアンドラバーズ ハラジュク
Jill&Lovers harajyuku
蒲生亜美さん
㊟東京都渋谷区神宮前4-31-11
コスモ原宿701
☎03-3497-0202

ニット¥4,212／セシルマクビー ルミネエスト新宿店

LALA 07

家事手伝い（35歳／東京都）独身・子供なし
ららさん

ナッツのふんわり香ばしい髪色にクレイジーラブ♥

MANAKA 06

北新地バニラ勤務＆アパレル会社社長（28歳／大阪府）独身・子供なし
まなかさん

Chocolate Cupcakes with Goldencream
チョコレート ウィズ ゴールデンクリーム

ゴールドのパーリー感が指先にキラリ✧

ジュエリーシフォンペプラムセットアップ¥19,980／EmiriaWiz

ピーナッツバター
Peanut Butter Cupcakes

一輪の花をイメージした高値の女ヘアカラー♥

ライフスタイルプロデューサー（34歳／東京都）既婚・娘2人
宮下美恵さん

バニラ ウィズ チョコレート
Vanilla Cupcakes with Chocolate

カットソー¥4,212／セシルマクビー ルミネエスト新宿店

MIE MIYASHITA 08

08 MIE MIYASHITA

Hair Color ローズベージュ

根元の部分をトーンアップしてからローズベージュをオン♪ チョコクリームのようなビターなカラーになり潤った髪質になるよ♥

この春注目のヘアカラー&スタイル

春といえば桜ということで、ツヤ感のあるピンクベースのヘアカラーに挑戦したいな✧ 毛先を軽く巻いて優しく仕上げるのがコツ♪

Nail Concept 夜空に輝くキラキラスター☆

ネイビーネイルに初挑戦♥ 逆フレンチ部分は、星のホログラムやブリオン、クリスタルストーンなどを散りばめて夜空をイメージ✧

この春注目のネイルカラー&デザイン

総クリアベースをハートフレンチで飾りたい♪ ハートはピンクベージュかサーモンピンクの春カラーを取り入れながらガーリーに♥

My Hair Salon
ISM 北千住本店（イズム）
森島 雅さん
㊟東京都足立区千住1-21-7 龍ビル1F
☎03-3879-2339

My Nail Salon
ネイルフットサロン Dee（ディー）
戸田絵美さん
㊟東京都板橋区宮本町7-4
☎03-3966-7501

07 LALA

Hair Color ビターココアブラウン

ツヤ感重視で、カラーレベルはピーナッツクリームみたいな8トーン✧ 明るすぎないカラーが大人の品格を引き立ててくれるよ♪

この春注目のヘアカラー&スタイル

アッシュ系のグロッシーカラーで髪に光沢感を出したいな♥ この春はふんわりと軽く見えるミディアムボブにしようか悩み中♪✧

Nail Concept ホワイトで大人シンプル

ホワイトをベースにしたハートフレンチをシルバーラメで縁取ったよ♥ ストーンはクリスタルとオーロラでメス度を上品にUP✧

この春注目のネイルカラー&デザイン

淡いイエロー×グリーンのフレンチラインにゴールドをプラスすれば、パステルのツートンデザインでも周りと差がつく春ネイルに✧

My Hair Salon
美容室 Hermitage（エルミタージュ）
鈴木美里さん
㊟東京都豊島区池袋2-54-14 東拓ビル1F
☎03-3984-1155

My Nail Salon
Nail Salon Asian 六本木店（ネイル サロン アジアン）
中 美里さん
㊟東京都港区六本木3-14-16 ペンタビル2F
☎03-6804-3540

06 MANAKA

Hair Color パールグレージュ

自髪のイエロー味を活かしたパールグレージュでまろやかな髪色に♪ クリームのようなハイライトが顔周りを明るく見せてくれるの。

この春注目のヘアカラー&スタイル

春は軽く見せたいから、ピンクベージュとかアッシュ系にしたいな♥ トップやサイドをふんわりさせ動きのあるスタイルがイイな。

Nail Concept 気分はいつでもクリスマス

自分の肌の色に合わせて、ベースを何色か混ぜて作ってくれたから指馴染み最高♪ トレンドのボールパールで立体感をプラス♥

この春注目のネイルカラー&デザイン

ケーキみたいに見た目がスイートなイエローかピンクで迷い中♥ ボールパールにハマっているから春も続けて盛っていきたいな♪✧

My Hair Salon
RAD 心斎橋（ラッド）
井上純一さん
㊟大阪府大阪市中央区東心斎橋 1-19-20 ローズハウスビル4F
☎06-6252-3300

My Nail Salon
Nail Salon Diva（ネイル サロン ディーバ）
小西英理子さん
㊟大阪府大阪市中央区東心斎橋 1-19-20 ローズハウスビル4F
☎06-6252-3900

バックレースレイヤードワンピース¥6,980／Chedel

10 YU-KA MIZUNO

水野祐香さん
ライター&TOKYO NADESHIKOブロガー（35歳／東京都）既婚・子供なし

チョコヘアカラーとピンクネイルで春爛漫♥

チョコレートウィズ ピンクバニラ
Chocolate Cupcakes with Pink Vanilla

スカラップジュエリートップス¥9,936／EmiriaWiz

09

美咲さん
Vivianカラコンアドバイザー（31歳／東京都）独身・子供なし

美咲の春はヘアも指先も触れたくなる輝き♥

MISAKI

バイカラーレースワンピース¥6,980／Chedel

MERIさん
主婦&TOKYO NADESHIKOブロガー（34歳／東京都）既婚・子供なし

バニラ
ウィズ フレンチクリーム
Vanilla Cupcakes with Frenchcream

cool & beauty フレンチで指先に色気をまとう♥

11 MERI

シャイニングウィンター
Shining Winter Cupcakes

11 MERI

Hair Color アッシュパールベール

眉山のラインからグラデになるようカラーリング♥ ハイライト&ローライトを耳のラインから入れることで動きのある髪色に✧

この春注目のヘアカラー&スタイル

ハイライト&ローライトを入れたグラデーションは春も健在☺ 耳下くらいからふんわり巻き下ろして、弾むような軽さを出してね✧

Nail Concept マドンナネイル

マドンナのネイルデザインをアレンジ☺ ピンクベージュの甘さを抑えたバニラケーキのようなシンプルな味わいを出したかったの♥

この春注目のネイルカラー&デザイン

ポイントとオーバルの中間くらいの形にすると、袖元から伸びる手が長くキレイに見えるよ☺ ピンクの一色使いでシンプルに♥

My Hair Salon
オアシス オモテサンドウ
OASIS OMOTESANDO
中野浩二さん
㊟東京都港区南青山4-25-12 OXY HORIBEビル1F
☎03-5774-1338

My Nail Salon
ネイルサロン アプサラス
Nail salon Apsaras
宇都さん
㊟東京都中央区日本橋室町1-12-14 磯野ビルニ-2F
☎03-6262-3654

10 YU-KA MIZUNO

Hair Color アイボリーブラウン

8トーンから14トーンのブラウングラデ✧ チョコケーキみたいな髪色は、大和撫子のような色気あるツヤ髪になれる大人のカラー☺

この春注目のヘアカラー&スタイル

ダークカラーに注目☺ ワンレンスタイルで巻き下ろせば、顔の輪郭をぼかすシャドー効果も出て小顔&色白に変身できちゃうの✧

Nail Concept 花吹雪ネイル

カップケーキのようなピンク&ホワイトをベースに花びらをペイントしてもらいました☺ パールとスタッズでメリハリ感をプラス✧

この春注目のネイルカラー&デザイン

ピンク、ホワイト、コーラル、ベージュなどの同色系でまとめて、ゴテゴテし過ぎはNG！ パールやクリア系のストーンをポイントで♥

My Hair Salon
イズム
ISM 南青山店
百瀬三香さん
㊟東京都港区南青山3-13-23 青山パティオビル2F
☎03-5785-0588

My Nail Salon
スムース ネイル
Smooth Nail 池袋店
照井美奈子さん
㊟東京都豊島区東池袋1-20-2 池袋ホワイトハウスビル 917
☎042-340-3344

09 MISAKI

Hair Color アッシュベージュ

アッシュベージュにハイライト&ローライトを入れたよ✧ アッシュ特有の透明感を残しつつも立体感とメリハリを出した髪色なの☺

この春注目のヘアカラー&スタイル

軽やかな印象になるこのハイ&ローライトはとてもオススメ♪ メッシュのような動きのあるカラーだから、ストレートでもOK☺

Nail Concept ゴールド×パールコラボ

ミンクスのネイルシールを使ったゴールドフレンチ☺ 薬指をデカボールパールとゴールドスタッズで埋め尽くしてもらいました✧

この春注目のネイルカラー&デザイン

ゴールド×ホワイトのフレンチにして、ポイントでクリスタル、オーロラ、ホワイトパールの3色を使ったストーンを散りばめたい♥

My Hair & Nail Salon
キャリー
CARRY 池袋店
㊟東京都豊島区池袋2-44-2 TISビル
Hair (2F) ☎03-3971-8220（猪又夏奈子さん）
Nail (3F) ☎03-3971-7775（千葉美紗さん）

ジングはなかった！
ふくほどに美肌!!

よる“本気の植物療法”が、
ミセラークレンジング水になりました!!

汚れも外敵も、肌トラブルのもとも一緒に取り去る、不思議な水

「こんなクレンジングがあったら」という声を聞き入れて、ヨーロッパ屈指の製薬会社が開発したのがこのプラントシステムのミセラークレンジング水。コットンに含ませて肌をふけば、本当にふくだけで、汚れとともに外的刺激も肌トラブルのもとも、同時にふき取ってしまう高機能のクレンジングウォーターです。しかも、汚れと引きかえに、美容液のような深い潤いを与えていくのが何よりの特長。

そこまでの多才な働きを持てたのも、“ミセラー水”という特殊な構造の水だから。ミセルの内側は油分と、ミセルの外側は水となじむ性質を持つので、浮きあがった汚れを吸着して包みこみ、その中に閉じこめるため、汚れが肌に戻ることがありません。だから保湿成分で肌を深く潤す優れた効果も備えることができたのです。

ふくほどに浄められ、ふくほどに潤う水

このミセラークレンジング水が３タイプあるのは、肌トラブル別に選べるしくみになっているから。紫外線や大気汚染によるダメージの原因にも働きかける上に、肌それぞれのトラブルのもとも一緒にふき取りながら、それぞれの肌に必要な保湿成分で肌を潤していきます。だからふくほどにダメージのない肌へと浄められ、ふくほどに輝きのある肌へと導かれていくのです。

赤いキャップは敏感や赤みに傾く肌へ。白いキャップは毛穴やテカリが気になる肌へ。そして青いキャップは、エイジングが気になる超乾燥肌へ。ふくほどに美肌になるのは３タイプ共通です。

フランスの製薬会社だから叶った処方。こだわりのフィトセラピー

植物療法研究のリーダーとして、これまでにも数々の発見を成し遂げてきたアルコファーマ社が、“あくまで安全に、あくまで効果のあるスキンケアを”と考えて開発したのが、プラントシステム。このミセラークレンジング水開発においても、革新的な抽出テクニックで、植物の持つ神秘的な効果を引き出すことに成功しました。また、外敵から肌を守り、本来のチカラを一気に目覚めさせる独自の植物カクテル成分を配合。成分や品質を厳しくチェックするオーガニック認証“エコサート”も取得しているのです。

なりたい肌へ、みるみる近づく３in１

ともかくこれ１本で、ひとふきで、メイク落とし→洗顔→化粧水の３ステップが済んでしまう 3in1。アッと言う間に潤い補給までが済み、さらに肌に優しい。自分のなりたい肌に日々近づいていく本当に不思議な水なのです。こんなに簡単にこんなにキレイになれるの？　そんな驚きのあるミセラークレンジング水、試した日から手放せなくなります。

してるコも!!　1カ月の電話代、どーにかしたいって思ってるコも!!

ケータイを今すぐ持たなくちゃ!!

の安さ、音声品質もワイモバイルだから問題ない♥　この春から「ハートのケータイ」も仲間入りさせて♥

PHOTO_Mamoru Morikawa　STYLING_Satoko Fujita
HAIR&MAKE_Sam　EDIT&TEXT_Kumi Matsuno

"「コレ何!?」って絶対聞かれる便利でかわいい私のハート♥"

シンプルかつかわいい! 通話機能のみの「ハートのケータイ」って知ってる?

専属モデル（30歳／東京都）
独身・子供なし
荒木さやか

使い方は超シンプル♥

①くるっとひねって着信キャッチ!!

電話がかかってきたら、ハートを半分でくるりとひねって♪　カチッの音でストレート型になったらそのまま「もしもし〜」と通話スタート♥

②フリック入力で電話帳100件登録可能♥

表面にタッチセンサー機能がついていて、ダブルタッチやフリック入力で数字を打てる♥ 最大100件まで電話帳を登録できるよ★

カラーブロックワンピース¥6,990／RESEXXY 渋谷109店　2連ネックレス¥2,700、2連ブレスレット¥1,300／ともにGrandedge 渋谷109店

Y!mobile

月額1,500円(税別)の
スーパーだれとでも定額で
通話し放題!!(※1)

スマホ2コ持ちしてるコも!!　ガラケーと併用

Heartの

みんなの目を引くような、かわいい形のケータイが登場♥　仕事とプライベートを分けてスマホを持ってるコ、電話することが多いコにぴったり！　月額の料金

"長くなりがちな仕事の会話も料金気にせずスーパーだれとでも定額で♥"

BY A BUSINESS SCENE

無料通話アプリじゃ恥ずかしい仕事相手にもかけ放題♥

仕事相手にまさかアプリで電話するわけにはいかない♥　音声もクリアで長時間話せるから仕事の話もスムーズ！

コート¥13,990、レース切り替えトップス¥6,490、パンツ¥9,990／すべてRESEXXY 渋谷109店　ブレスレット¥1,600／Grandedge 渋谷109店　バッグ¥7,500／rienda（バロックジャパンリミテッド）

こんなお姉さんにオススメ♥

- 電話で話すことが多い！
- 無料通話アプリは接続が切れやすい！
- プライベートと電話番号を分けたい！
- データ保存のためだけに2〜3コ持ってるスマホを整理したい！

置いてあるだけでもすごくかわいい♥

部屋やカフェのテーブルなど、どんな場所に置いてあっても目を惹くデザイン♥コレがケータイなんて最初は誰も想像つかないよね♥

"電話しながら地図見たりLINEしたり幅が広がる！"

ハートのケータイは2色展開!!

胸キュンなパールレッド♥

クールでかっこいいパールブラック★

彼氏や旦那とペア持ちしてもかわいい♥　スマホは段々大きくなるし、格安スマホを持つよりも断然コッチがオススメだよ♥

IN A PRIVATE

スマホで地図やメッセージアプリを使いながら電話できる♥

スマホをいじってるときの電話ってちょっとやっかい。ハートのケータイがあれば電話しながらスマホ操作可能♡

ジャケット¥12,500／rienda（バロックジャパンリミテッド）　トップス¥5,990、スカート¥6,490／ともにRESEXXY 渋谷109店　カチューシャ¥1,500、ブレスレット¥1,600／ともにGrandedge 渋谷109店　ベルト¥3,500／DaTuRa 渋谷109店

お問い合わせはコチラへ☆

プレミアムバンダイ
☎070-5012-9775
（受付時間／9:00〜18:00 土日祝日除く）
セーラームーン ハートのケータイ
スペシャルコラボでメイクアップ！
© 武内直子・PNP・東映アニメーション

KGEM
KGEM ハートのケータイ
充電器もハートにしよう！
☎0120-665-772（受付時間10:00〜17:30 土日祝日除く）

※1「ケータイプラン」にオプションサービス「スーパーだれとでも定額」を追加すると、通話回数を問わず、国内通話が無料でご利用頂けます。
●「着信転送サービス」における転送先への通話は、ご利用の料金プランに応じた通話料がかかります。
● 国際ローミング・国際電話（海外への通話）・留守番電話センターへの通話料（録音料・再生料を含む）やナビダイヤル（0570）・テレドーム（0180）・番号案内（104）などは、当サービスにおける無料通話の対象外です。

荒木さやか、30歳の今――― feat.湯川正人

去年の12月で30歳になったさやかの、現在の等身大に迫る企画。
今回は史上初!! さやかが全面セルフプロデュースしたページに
なったよ♡ 特別ゲストにはテラスハウスで一躍注目を浴びた湯川
正人さんが登場。さやからしい世界観と湯川くんのコラボに注目★

PHOTO_Nobuyuki Sasaki **HAIR&MAKE**_Jungen Iwamoto
STYLING_Yoko Tsutsui(PEACE MONKEY)
MODEL_Sayaka Araki, Masato Yukawa **EDIT&TEXT**_Haruka Noda

from SAYAKA

今回は姉agehaでは
初めて企画をイチから考えたの。
担当の編集さんに
「好きなことやっていいよ」って言われて、
だったら今まで姉 ageha では
やったことない写真集みたいな
ページにしたい！って思って。
ひたすら見本のビジュアル探し。
「強めでセクシーでクレイジー」がテーマ。
私っぽさ満点のページになったよ♡
今の私って、こういう感じ。

荒木さやか profile

1984 年 12 月 22 日生まれ
星座　やぎ座
血液型　A 型
職業　社長・DJ
出身　京都
身長　157cm
体重　43kg
モデル歴　9 年

さやかに一問一答39

「昔に答えたのと同じ一問一答を今の自分にやってみたい!!」というさやか発の企画。
7年前のインタビュー記事から抜粋した質問&当時の回答とともに、現在の回答を掲載!! 当時と変わったさやかの答え、必見です。

Q and A

※カッコ内が過去の回答

・好きなブランドは?〔カルティエ〕 **A. こだわらなくなった。**

・外見とか性格のコンプレックスはある?〔あんま考えない〕 **A. ある! 強すぎて男が寄ってこない。**

・好きな休日の過ごし方は?〔とりあえず寝る〕 **A. 寝る。**

・メイクのこだわりは?〔しっかりマツゲ〕 **A. 外国人風。**

・自分の性格をひとことで表すと?〔ふつう…〕 **A. 雑。**

・自分を動物に例えると?〔え? ぶたサン〕
A. ねこ。ぶたサンって意味わかんなくない(笑)? なにそれ。

・好きなおつまみは?〔カリカリ梅〕 **A. カルパス。**

・かわいい女の条件はなんだと思う?〔中身がいい子〕 **A. 素直。**

・好みのタイプを芸能人で例えると?〔しいなきっぺい〕
A. しいなきっぺい。え、前と同じ? 一途だねあたし!!

・好きなおかずは?〔米に合うの〕 **A. お漬物。**

・口癖は?〔ちーん〕 **A. だるい。**

・怒るとどーなる?〔怒らないもん〕
A. ひたすらキレる。年取ると文句言うようになるよね、おばあちゃんとかそうじゃん。そんな感じ。

・長所は?〔怒らない〕
A. 昔丸かったんだね、あたし。今の長所は、仲間にはいいやつ。それ以外は寄せ付けない。さくりなが「さやかは色んな人に対していいやつで、色んな人にあれこれやってあげる。長所だけど、結果それが短所でもある」って言われた。

・短所は?〔適当すぎる〕 **A. それ変わってない。あと、騙されやすい。**

・好きなアーティストは?〔ミスチル〕 **A. ミスチル。えーあたし一途っぽい。**

・結婚は何歳くらいでしたい?〔25くらい〕
A. やばーい!! 全然5年すぎてる!! 今は考えてない。

・男の体で好きな部位は?〔腹〕 **A. 腕の筋。手。**

・最近、苦手を克服したものは?〔生魚〕 **A. 泳げるようになった。**

・つき合うならどんな性格の人がいい?〔やさしくて、おもしろくて、おおらかな人〕
A. あたしの性格を分かった上で操ってくれる人。

・得意な料理は?〔ロールキャベツ〕 **A. なんでも。**

・もし引っ越すとしたらどこの街がいい?〔青山〕
A. 日本じゃないところ。昔の答えヤバいね、東京にかぶれてるよね(笑)。多分DJやるようになってから、音楽が世界を見せてくれるようになった。

・今年の目標は?〔貯金〕 **A. んー、目標なんかない。楽しかったらいいよ。**

・趣味は?〔最近は妄想すること〕
A. 趣味かぁ、なんだろうな、わかんない。海外へ行くことをもはや趣味と呼ぶのかどうか。

・特技は?〔早食い♡〕
A. 特技って何? 深いところまで考えちゃう。早食いは確かに得意。女の子とご飯行くと食べるの遅くてイライラするもん(笑)。

・自分は何オタクだと思う?〔米♡〕 **A. 音オタク。**

・自分の体で好きなパーツは?〔八重歯〕
A. お尻。あー八重歯ね、もうない(笑)。昔から年いったら抜こうとは思ってたの。当時は好きなパーツだったんだなぁ。

・最近なった病気は?〔花粉ですなー〕 **A. 眠くて仕方ない病気。**

・これだけは人に負けない! っていうことは?〔撮影終わる早さ〕
A. 海外とパーティー行ってる量。誰よりも人生楽しんでる。

・どうしてもやめられない、ダメな癖は?〔びんぼうゆすり笑〕 **A. 遅刻。**

・これには出費を惜しまない! ってものは?〔食と犬〕 **A. 海外旅行。**

・好きな色を教えて♥〔白と黒〕 **A. 黒。**

・友達にこれをされたら許せない! っていうことは何?〔うそ系〕 **A. うそ。**

・どんな人を好きになりやすい?〔オーラある人〕 **A. 自分のことを好きになってくれる人。**

・将来子どもは何人欲しい?〔2人ぐらい〕 **A.2人。**

・結婚式はどんなのがいい?〔海外で♡〕 **A. 海外で。**

・30歳のとき何していたい?〔海外住みたい〕
A. 今年の目標ってことねー…海外に住む。23歳のときと同じ目標!! すごくない?

・何歳まで生きると思う?〔50くらい?〕 **A.60くらいじゃない? 10年延びてる(笑)。**

・"あらきさやか"であいうえお作文★〔あぁ、らっきょ、きらいかも、さみしい、やさぐれ、かめれおん♡〕
A. あたしは、らっきー、きもい、さぁ……難しいわ、そんなもん(笑)!

・愛したい? 愛されたい?〔愛されたい。〕 **A. 愛されたい。**

湯川正人 profile

1992年1月10日生まれ、23歳。プロサーファー。現在は世界中を飛び回りサーファーとしてだけでなくタレント、モデル、DJとしても活躍。また時計ブランド「ALIVE」の代表兼プロデューサーを務める。2012年10月～「テラスハウス」に出演し、2月14日公開の「テラスハウス～クロージングドア～」にも出演している。

[P69][さやか] ダメージデニムパンツ¥6,900/セシルマクビー ルミネエスト新宿店 [P70][さやか] バッククロスTシャツ¥4,490/RESEXXY渋谷109店 ショーツ/スタイリスト私物 [湯川さん] すべて湯川さん私物 [P71][さやか] ミリタリーシャツ¥4,990/SLY(バロックジャパンリミテッド) ショーツ/スタイリスト私物 [湯川さん] すべて湯川さん私物

シュガー&ジュエルズ

春マストドレスをイチ早くリーク♥

先取り！春BEAUTYトレンドドレス♥

There spring anymore

Kanae Sugiyama

Pink pattern

Dress/01

高級志向の方にオススメ♥
オシャレ度UP間違いなしの大人ピンク柄ドレス♥

胸元のビジューが上品に輝き、華やかに印象付けるマスト1枚♪
流行柄で周りより一歩先のオシャレを♥
Sugar／￥17,800（税抜）

Dress/02

Pepuramu

繊細レースが可憐さを演出♥
付属のベルトでハイウエスト切替♥

ホワイト×ブラックベルトで大人上品な清楚Ladyに変身♥胸元部分にはビジューが装飾され煌きを放つ♥
Jewels／￥5,980（税抜）

Dress/03

white Dress

高級志向の方にオススメ♥
誰よりも視線を集める華やかさ♥

花柄&ペプラムで爽やかLADYに大変身♪
胸元のV字カットがデコルテを綺麗に見せてくれます♥
Sugar／￥17,800（税抜）

Dress/04

Pink tweed

高級志向の方にオススメ♥
大人可愛いデザインが好印象♥

一枚は持っておきたいキャンディーカラーで春先取り♪マルチカラーのツイード切替がオシャレに演出♪流れるような曲線ラインが美しく女性らしいスタイルを強調してくれます♥
Sugar／￥18,500（税抜）

Dress/05

Pink Check

上品チェック×ピンク♥
胸もと大胆魅せで小悪魔に誘惑♥

上品な品格の中にCUTEな印象を与えるチェック柄♥大胆に魅せる胸もとで、視線を集める事間違いなし♥上品&女子力を兼ね備えた完全無敵のタイトミニです♥
Jewels／￥5,980（税抜）

Dress/06

Salmon pink

大人ペプラムで美ボディ魅せ♥
金ボタンはドレスと最高相性♥♥

見るからに存在感のあるピンクミニドレス♥大人ペプラムは美しいラインを演出します♥素材も上質な素材なので着心地バツグン♥
Jewels／￥5,980（税抜）

sugar シュガー & Jewels ジュエルズ

Best 6 dress

sugar http://www.sugar-net.com/

Jewels http://www.jewels-net.jp/

model.杉山佳那恵　camera.花岡直行　hairmake.丸山あゆみ

どんなダイエットでも加圧でもエステでも落ちない脂肪を撃退!!

1日脂肪取り 顔やせクイック&ワンデー・ナイスボディ♥

ガンコなハミ肉にダメ押し!!

どうにかしたい顔のお肉や二の腕、太もも、お尻の付け根のお肉に画期的な施術が登場！ なんと即効性があるのにハレも痛みもなし！ 植物由来の天然成分を注射するだけなので施術もお手軽！ 翌日から1週間くらいで効果を実感し始めます♪ 特別な日の前にお試しください♥

PHOTO_Yoshinobu Bito,Keita Totori［AFTER］ HAIR&MAKE_Chiharu Koya EDIT&TEXT_Shioka Soga

1週間後の若林奈緒さん♥

若林奈緒さん
サロン・ド・8カラット経営（33歳／東京都）バツイチ独身・娘1人・息子2人

18歳の体重&サイズと久々にご対面♥

半年前の若林さん
＼家飲みサイコー♪／

だらだら飲み＋夜中の大食いが3カ月続き…

3カ月後…
ガーン！
OH! NO!
体重が4kgも増えてる…ヤバイ!!

＼よし！スムージーダイエットだっ!!／
にんじん＋小松菜＋りんごをin♥
あとお風呂に1日3回入って代謝をUP!

2カ月後
＼ジョギングも!!／
ジムで週3×1日2km走る！
＼加圧にも行かなきゃ！／
週1で通う
これだけ頑張っても顔のお肉と太ももお肉が落ちない!!
HELP ME!!

顔やせクイックとワンデー・ナイスボディがあります!!
そんなときはお任せ下さい！
品川美容外科 渋谷院 院長 **秦 真治**先生

＼1週間で－2cm!!／

前はパッツパツだったショーパンがゆるくなっていて感動！お尻のたるみも減りました！ まだまだ燃焼してる感じがあるので、1カ月後が楽しみ♥

顔after　顔before
太もも前after　太もも前before
太もも後ろafter　太もも後ろbefore

顔やせクイック

初回限定価格 ¥6,000
（顔やせクイック1部位／ホホ・アゴ下）

植物から抽出した成分を主とする薬剤を、輪郭のふくらみや、あご下のふっくらお肉に注入する"フェイスライン引き締め・小顔"のための注射です。

ワンデー・ナイスボディ

スタンダード1回 ¥115,000
プレミアム初回 ¥246,000
腹部（上／下／腰）お尻（上／下）

顔やせクイックと同じ成分の薬剤を身体の気になる箇所に注入する"瘦身・脂肪取り"のための注射。セルライト減少にも効果的。

2月末まで40%オフ実施中！

こんな人に向いてます！

- 脂肪吸引には抵抗がある方
- 今すぐに痩せたい方
- 余分な脂肪を取りたいパーツがある方
- 自分ではどうしても取れない脂肪がある方
- 痛いのが苦手な方
- ダウンタイムが取れない方

共通の施術DATA
時間：約20分 ※施術箇所によって異なります **ハレ**：ほとんどなし ＊個人差があります。 **痛み**：麻酔を使用すれば抑えることができます。 **内出血**：施術箇所によって出る可能性がありますがメイクでほぼ隠せます。 **シャワー・洗顔・メイク・スポーツ**：当日から可能

お仕事奮闘記♥

キャリアも冷静に見極めた上でこの道で生きると決めた!!

人の働くお姉さんに密着！　転職を考えている人、天職を探している人、何して
お仕事図鑑をお届けします！

PHOTO_Yoshinobu Bito　EDIT_Shioka Soga　TEXT_Midori Sasaki

お仕事 File1

コンサルタント　早川沙世

(31歳／東京都) 独身・息子1人

人脈と経験が最大の武器！ 出産を機に仕事の幅を広げたママ実業家♥

人と人をつなげるお仕事 それが私のコンサル業♪

出産前だったら、何でも自分がやらなきゃ気が済まなかったけど、子育てしてたら現場でガツガツ動くのは現実的に無理。だから必然的に仕事の質も変わってきた。ネイルサロンや美容室、バーの経営はこれまで通りだけど、それとは別に毎日出歩かなくても成立するコンサルタント的なこともしてる。

コンサルタントと言っても看板掲げているわけじゃなく、いつの間にか仕事として成立してたって感じ　誰かが何かをやりたいっていうときに、これまでにつちかった人脈や経験を生かして手助けをする感覚。例えば「シェフがいなくて…」って場合なら、合いそうな料理人を紹介したり、ある商品を仕入れたいけどルートがなくて困っているなら、そのツテを紹介したり。人と人をつなげたりノウハウを提供して、そのプロジェクトが上手く行くようなサポートをしてる✧

人づき合いのなかで普段から相談に乗ることはよくしてるから、その流れで話が来るパターンがほとんど。プロデュースと違ってコンサルの仕事は、いろんな人の力が集まっている中のそのひとつっていうポジション。いい意味で負担が少ないし、客観的に見られることで勉強になることもすごく多い。距離感が保てるぶん、人の言うことも冷静に受け止められるし。コンサル業を通して新たに得た知識や考え方を自分の事業にフィードバックしていけたら理想的✧

その自分の事業だけど、新たに準備を進めているのがインテリアや雑貨が購入できる飲食店♥　カフェレストランっていう形で食事もできつつ、商品の展示&販売もしたいんだよね。食事して気に入ったテーブルやイス、ソファー、食器や小物がその場で買えるってよくない？　これはほんとに自分がやりたくてやっていることだから、ゼロから自分の手で作りあげたい。資料集めや家具の下見とか作業も楽しいし、子供が側にいても寝てるときに部屋で静かに進められるし。思えば家でじっくり何かを考えながら作業するって初めてのことかも。子供がいることでなくなる時間もあるけど、新たに生まれた時間もすごくあるんだね

ヤル気がある時にできるのは当たり前。ない時も成果を出せるのが成功している人だと思う♥

撮影がある日に打ち合わせを入れたり、出歩く日を分散させないのが時間を上手に使うコツ♥

沙世の撮影のある日の1日

時刻	内容
07:00	完全起床。子供の世話♥
08:30	ママ起床。交互に子供を見ながら家事やシャワー♥
11:00	タイミングでご飯♥
12:00	子供をママにバトンタッチして出かける準備
13:00	美容室へ行く♥
14:30	姉agehaの撮影✧
16:30	コンサル関係の打ち合わせ
18:30	スーパーに寄って帰宅♪
19:00	子供とお風呂の世話&夕ご飯♥
20:00	子供を寝かせる
21:00	資料をそろえたり自分の事業のための作業をする。
24:00	子供にミルクをあげて仮眠
03:30	いったん起きてミルクをあげてまた寝る♥

沙世の人生の転機7つ

誕生

16歳 美容師見習いを経験♪
長くは続かなかったけど美容関係の仕事で自立をはかったことが仕事人生のスタート地点♥

18歳 中洲でお店のママに♥
水商売を始めてほどなく手腕を見込まれて雇われママに。人を使うという立場を初体験。

21歳 さらに上を目指して上京！
夜以外にもエステの営業やネイルの資格など福岡で経験を積みステップアップのため上京。

26歳 天職でもあった夜を引退！
夜をダラダラ続けずに、思い切ってプレーヤーを引退したことで次の展開も見えて来る✧

28歳 起業して大忙しの毎日
ネイルやバー、美容室などの事業がスタート。その後も福岡に支店を出すなど精力的に活動！

30歳 子供を授かり人生を考える
妊娠したことで今後の働き方や生き方を含めゆっくりと考えるタイミングが初めて訪れる♥

31歳 出産して育児を初体験♥
否応なく子供中心の生活になり合理的な時間の使い方や働き方がだんだん身についてくる。

現在

内装のイメージを考えたりアイデアも提供。もちろんプロのデザイナーはつくけどね

いつまでも夢見る少女じゃいられない！ 自分の実力も

お姉さん13人の

平均年齢 29.5歳の 生き方見本

働くことは生きること♥ 実業家からダンサー、保険のセールスレディーまで 13
いいかわかんない人、女にはまだまだいろんな道があると勇気づけられる、最新の

お仕事 File 2

ライスフスタイルプロデューサー 宮下美恵さん

（34歳／東京都）既婚・娘２人

冷蔵庫の余りものが大変身！ 大好評♥ 美恵ちゃんの“ごちそう教室”

目分量をレシピにするのが何気に一番やっかいかも

去年の３月から神宮前でお料理教室を開催してます♥ いろんなお料理教室があるけど、私の場合はスーパーで手に入るような身近な食材しか使わないのがこだわりで、「あるもので作れるちょっとおしゃれな家庭料理♥」がコンセプト。作るのは「前菜・メイン・主食」の３品。ちなみに今日のメニューは「サラダ菜のサラダ、エビ入りレンコンのはさみ揚げ、明太クリームうどん」だったよ。

前々からファンやブログの読者と私らしい方法で交流できる機会はないかなってずっと考えていて、そんなときモデル友達に「スペース貸すからお料理教室やりなよ」と声をかけてもらったのが始まり。ブログで「教えてほしい！」という声はたくさんあったけど、最初は人が集まるか不安だった。でもプレオープンで教室を開いてみたら予想以上に反響がよくて、今は月５～６回のペースで開催。教室と言っても、うちはすごくアットホーム。みんなでおしゃべりしながら進めていく感じ、ラフなの。１度来てくれた生徒さんがリピーターになってくれるケースも多いから嬉しいんだよね♥

今でこそお料理教室を開いてる私だけど、結婚するまでろくに包丁もにぎったことがなかったから、初心者が感じる疑問や戸惑いはすごくわかる。料理本やクックパッドはある程度できる人向けのものだから、説明にはない〝作り方以前〟のところでよく失敗してた。だから教室では一緒に作りながら「レンコンを水にさらしてアク抜きする前に、表面を水で洗うと黒ずまないよ」とか、流れのなかで知識を必ず織り交ぜるようにしてる。

教えるのは好きだけどメニューを考えるときは悩む。簡単で美味しくて意外性のあるものって何かなって。レシピを作るのも意外と大変。普段は目分量でパパッと作るけど、レシピは改めて１つ１つ計量しながら作るから。作ってみたらいつもと味が違っててアレ？ みたいな。１つのレシピが完成するまで、何度も同じ料理を作るのはよくあること それでもきちんと形としてレシピが増えていくのは喜びのひとつ。このレシピでいつかお料理の本も出せたらいいな✧

美恵の人生の転機 7つ

誕生

15歳 eggでモデルデビュー♥
109前でスカウトされてeggに出始める。その後の人生を考えるとやっぱり最大の出来事。

23歳 結婚して料理が日課に
外食生活から一転、家庭を持ち専業主婦となり料理を作ることが当たり前の生活に突入！

24歳 料理の腕を磨く♥
子育てに専念。お金にも余裕がなく美味しい物が食べたいなら自分で作るしかないと悟る。

26歳 おもてなし料理初挑戦！
子供のお誕生会を機に見栄えもする“おもてなし料理”に目覚め、工夫を重ねるように…。

30歳 お料理をブログにUP♥
姉agehaで８年ぶりにモデル復帰。ブログもスタートして日々のお料理をアップする！

33歳 仕事の幅が広がる♥
料理に限らず自分らしいやり方でファンと交流できる機会はないか考えるようになる♥

34歳 お料理教室を開催する♥
友達の勧めもあってお料理教室をお試しで開催。反響がよく本格的に月５～６で始動♥

現在

美恵のお料理教室のある1日

時刻	
06:30	起床。朝食作り♥
07:45	子供たちを小学校へ送り出す♥
08:00	食材などの荷造りと身支度
09:00	荷物を持って電車で移動✧
10:00	教室到着。準備
11:00	お料理教室スタート♪
13:00	料理を食べながらおしゃべり♥
15:00	散会。教室を片付ける
16:00	別件の仕事の打ち合わせ
18:30	帰宅。速攻で夕ご飯の準備✧
19:30	夕ご飯後、お風呂に入ったり宿題を見たり。
22:00	下の子が寝たあと上の子との時間。
23:00	ブログ更新や画像の整理など✧
01:00	就寝♥

生徒さん一人ひとりと密なコミュニケーションが取れるように、教室は少人数制だよ

Lesson Data

uranosthia☆（ウラノスティア）
☎03-6419-7415
uranosthia@yahoo.co.jp

お仕事 File3

ヨガインストラクター 真優川 咲さん

（28歳／東京都）独身・子供なし

顔も体も
気持ちも変わる
ヨガの爽快感を
伝えたい！

咲のヨガ教室がある1日

08:00	起床 ヨーグルトとフルーツで朝食♥
09:00	小顔バンテージを巻いて水を飲みながら半身浴
11:00	身支度して家を出る
12:00	スタジオ到着。準備を整える✧
13:00	レッスン開始。
14:00	終了。お話ししたのち片づけ♥
15:00	移動して撮影へ♪
19:00	撮影終了。友達とご飯
21:00	そのまま友達とカフェでお茶✧
22:30	帰宅して半身浴
24:00	スキンケアと美顔器♥
01:00	就寝♥

教える側から見える風景って全然違うから、最初はすごく緊張してしゃべれなかった

将来のことを考えて資格が欲しいと思ったときに、真っ先に浮かんだのがヨガ。まだまだいっぱい勉強していきたい♥

咲の人生の転機 7つ

誕生

20歳 日本を脱出してパリへ♪
仕事も私生活も上手くいかずフランスを放浪。パン屋で働いたりベビーシッターを経験♥

21歳 ものすごく増量して帰国！
パリやスペインで海外生活を満喫するうち知らぬ間に激太り。今より約10kgは太ってた！

22歳 地元でヨガに出会う✧
ヨガのあとのスッキリ感のトリコに。通い始めてどんどん体が変わっていくのを実感♥

23歳 スカウトされてモデルに
東京と札幌を行き来する生活が始まり、行きつけのヨガ教室に徐々に通えなくなる…。

24歳 上京してヨガ難民に…
都内での仕事が増えて上京♥ 改めてヨガ教室を探すも気に入るところが見つからない！

26歳 ヨガの良さを再確認
無理なダイエットで倒れ猛反省。その後友達がインストラクターをするヨガ教室に通う♥

28歳 スクールで資格取得✧
インストラクターの友達が通っていたヨガスクールに通い始める。修行の末に資格を取得。

現在

やるのと教えるのは違う!! もっと教え上手になりたい

私がインストラクターの資格を取った『ポジティブスターヨガ』というスクールは、ポージングができるのはもちろん当たり前、ヨガの歴史や人体の構造からインストラクションまで、講習もかなりみっちり。インストラクターとして教えていける力が実際に身についてないと、卒業できないスクール★ 私なりに勉強して、そこを卒業できたってことはすごく自信にもなったけど、実際にヨガを教えていく立場になってみると、まだまだ学ぶことは多いなって感じてる

初めてヨガを習ったのは22歳の頃。10kg近く太って海外から戻って、この体重どうにかしなきゃって…。初めてのヨガの後、体がすごく楽になって衝撃だった!! それで次も行ってみたら、やっぱりすごく気持ちがいい。それを繰り返しているうちに、朝起きたらとりあえずヨガ教室へ行くのが習慣になってた

ヨガに通い始めて2カ月後くらいかな、それまでと同じ生活をしているにも関わらず体重が4kg落ちてたの。そのあたりから体も変わり出してどんどんやわらかくなっていったし、心身ともに健康になっていく感じがあった♥ そのまま継続できればよかったんだけど、モデルにスカウトされたことで札幌と東京を行き来する生活が始まって通えなくなり、さらに上京したことでヨガから完全に離れちゃったの。その当時、24～25歳の頃は、ムチャなダイエットを繰り返して救急車で運ばれたりもして最悪だったな…。

こういうの本当によくないって反省して落ち込んでたときに思い出したのがヨガの気持ち良さ✧ ヨガのインストラクターをやってる友達がいたから、彼女の教室に通うようになって、それで再びヨガに巡り合ったの。それからはもう倒れるようなダイエットはしなくなった。ヨガの良さってメンタルがしっかりすることだと思う。それを身をもって知っているから、何か美容関係の資格が欲しいなって思ったときに真っ先に浮かんだのがヨガだった。

今はまだ、知り合いを通じて紹介された人や、身内しか教えていないけど、もっと一般の人にも教えていけるようになることが今年の目標✧ その上でさらに別なジャンルにもチャレンジしたい。たとえばピラティス。呼吸法もヨガとは違うみたいだし、インナーマッスルが鍛えられるから、かなり興味がある。将来は美容関係で身を立てていきたいから、今のうちにいろんなことに挑戦して吸収して、やれることの幅を広げたいんだ。

「日課」を仕事に変えて挑戦！新米ヨガインストラクター♥

Studio Data

ポジティブスターヨガ

☎03-6303-3774
東京都渋谷区恵比寿南2-20-2
ガイア恵比寿ビル7F
6:00～22:00
http://www.ps-yoga.com/

輝ける場所はやっぱりステージ！返り咲きのショーガール♥

お仕事 File4

ダンサー　Angelさん

（33歳／東京都）独身・息子1人

踊ってなきゃ
私じゃない！
りゅーくの次に
ダンスが命♥

平日の夜はお仕事だから土日はりゅーくだけの日♥

ダンサーを探してる人がいるって知り合いに声をかけられたのが今の店で働き出したキッカケ。そのときはオープン期間だけ手伝うつもりでOKしたの。それがいつの間にか夢中になって1年が経っちゃった😅 仕事は月～金で、夜の8時には家の人にりゅーくを預けて出勤するんだけど、「行ってきます」って言うときは切なくなる。でもそのぶん土日はりゅーくの日にしてずっと一緒にいるの♥

ママと一緒にセットサロンの経営もしたし、ネイルのお仕事もしたけど、やっぱり私は踊る仕事が好き♥ 私、輝いてるなって感じるのはショーでダンスをしているときなんだよね。思えば、ずーっとそうだった。21歳から夜を上がるまで働いてた六本木GLOVEも、ダンスのイベントがあったから続けられたんだって、お店がリニューアルしてステージがなくなったときに気づいた。

六本木の頃はあくまでキャストで、ダンスのショーはイベントとしてやってる感じだったけど、今のお店は完全にダンサーとして在籍。同時にディレクターみたいなこともしてる。ダンサーの女のコたちをまとめたり、ショーの衣装や振付、構成を考えたりっていうポジション。お店が盛り上がってなかったらショータイムを入れたり、曲を変えたり、空気を変えてバーッと盛り上がるようにするのが私の仕事。

GLOVE時代はイベントとしてのショーだったから、フォーメーションもガチッと決めてみんなで最高のショーを作り上げるためにがんばる、みたいなちょっと部活っぽいノリだったんだけど、毎日ショーがあるお店はもっと臨機応変に対応していかなきゃいけない。とくにうちは大きい箱じゃないから、ダンサーの人数が少ない日もあって、決まったフォーメーションだけ踊れたらいいわけじゃない。もっとクオリティーの高いショーを見せたいって思うこともあるけど、制限のある中で最高のパフォーマンスを見せることも仕事。

これからやりたいことはいっぱいある♥ 働きやすさを考えてダンサーのコたちのケアもしていきたいし、ステージの構成や衣装にも凝りたい。六本木に新店をオープンする予定だからそのことも考えたいし。

ダンサーとしてずっと現役ではいたいけど、年齢もあるから今後は働き方も変わるかな…。でも、踊れなくなったら、他のコが輝いていけるようにお手伝いしていけたらいいな♥

Angelの人生の転機7つ

誕生

13歳　PVでダンスを完コピ！
ジャネット・ジャクソンのダンスパフォーマンスに衝撃を受け部屋にこもって踊り狂う！

17歳　チアリーダーになる♥
アメリカの高校に留学。チアリーダーのオーディションを受けて合格。ダンス漬けの日々✧

20歳　NYでダンスを学ぶ♪
ブロードウェイで本場のミュージカルを見まくり、現地のダンススクールに通って特訓♪

21歳　スカウトでキャバ嬢に♥
六本木GLOVEに入店。生バンド用のステージでショーをしたところみるみる評判に！

24歳　ダンシングGLOVEが定着
ダンス経験のあるコがキャストとして集まるようになりショーのクオリティーが上がる✧

30歳　妊娠を機にキャバ引退♥
GLOVEがリニューアルして小箱に…。ステージもなくなり働くことがつまらなくなる。

32歳　再びダンスの世界へ
今のお店のオープン時にダンサーとして誘われる。軽い気持ちで始めたものの本気に！

現在

Angelのいつもの1日

時刻	内容
07:30	起床。子供に朝食を食べさせる♥
08:30	幼稚園に子供を送っていく
09:30	掃除洗濯など家事
10:30	うとうと仮眠♥
13:00	起きて身支度
14:00	お店のダンスのレッスン
17:30	幼稚園に子供を迎えに行く
18:00	帰宅して夕ご飯。
19:00	子供と一緒にお風呂♥
20:00	子供を家族にバトンタッチして出勤♥
20:30	お店でヘアメイク♥
21:00	ダンスのお仕事♥
01:00	閉店😸
02:00	帰宅後シャワーを浴びて就寝✧

日によってはダンサーが少ない日もあるから、人数次第でフォーメーションも変える😸

60～90分おきにショーがあってその間は控え室で休憩。衣装チェンジや化粧直ししたり♪

ギャルすぎる歯科医師改め美容歯科医師の美和子です!!

常に新しい知識と技術を取り入れていかないと取り残される歯科業界。勉強も怠らない！

お仕事 File5

歯科医師　木村美和子先生

（33歳／東京都）独身・子供なし

美和子の人生の転機7つ

誕生 〜

18歳 歯科大学に合格！
高校卒業後は美容師になるつもりが歯科医の母の説得で地元の歯科大学を受験することに

26歳 審美歯科で働き出す♥
大手審美歯科勤務。ほどなく婚約を期に退職するも結納1週間前に祖母が倒れ婚約を破棄。

27歳 祖母の介護に通う
地元に帰り祖母の介護をしながら木村歯科クリニック勤務。その後2年近く鬱々と暮らす。

28歳 インプラントの専門家に！
インプラントの分野で世界的に有名なドクターになっていた大学時代の先輩に師事する✧

29歳 姉agehaの読モに♥
ギャルすぎる歯科医としてネットニュースに。それがキッカケで姉agehaの読モになる♥

31歳 都内の拠点が渋谷に✧
目黒から渋谷にお引越しして利便性の良さに感激。「分院を出すなら渋谷」と心に決める。

33歳 仕事のパートナーと出会う
知り合いの紹介で佑子先生と出会い、クリニックオープンがいよいよ現実味を帯びる♥

現在

口元のことなら美和子先生そう言われることが目標♥

歯科医師の木村美和子です♥　木村歯科クリニックの分院として春頃「口元専門の美容クリニック」を渋谷に開業します！

このクリニックでは基本的に虫歯の治療はしない方針　矯正とホワイトニングをメインに、くちびるのピーリングやパック、フェイスラインのリフトアップ、ほかにもヒアルロン酸注入やボトックス、水光注射、美容点滴などが受けられる美容に特化したクリニックにする予定♥

なぜ「口元専門の美容クリニック」なのかと言えば、顔のたるみ、ほうれい線、歯の色素沈着や歯茎のヤセ細りなどの老化や劣化は、口元に一番現れるから　そもそも下顔面は歯科と口腔外科の領域。そういった口周りのアンチエイジングに対して、歯科医だからこそできるトータルケアがある、そう思ってるの✧

子供の頃から美容関係の仕事に携わりたくて、美容師になろうと思ってた。でも、歯科医の母に「歯医者になったあと、あなたがやりたいことはいくらでもできるんだから」と説得されて歯科大学に進んで歯医者になって…。あれから15年、ようやく自分がやりたかった美容関係の仕事に着手できると思うと感慨深い✧

実は、本院にあたる新潟の木村歯科クリニックの休日を美容の日として、ホワイトニングやクリーニングを数年前から始めていて…。日本人の歯に対する意識って、欧米に比べて遅れている印象があったけど、やっぱり美意識の高い看者さまには喜ばれる！　それで口元に特化したクリニックの追求に手応えを感じたの♥

都内での開業はずっと考えていて少しずつ準備を進めてた。ただ、踏み出すキッカケだけがつかめなかった。それが、去年の秋、歯科医師の佑子先生と出会ったことで一気に話が進展✧　彼女も私と同じで人一倍美容に関心があるし、美意識も高い。何よりも歯科医だけど美容関係のこともやりたいっていう、志が同じだったことで意気投合。私が院長で彼女が副院長、一緒にクリニックをやっていくことになりました♥　今ではもう、物件の契約さえ済めばすぐにでも開業に向けて動き出せる状態。

ちなみに都内で開業しても、新潟で歯科医としての診療も続けるよ。現場で治療の技術を高めつつ、美容の知識も経験も積んでいきたい。医療は常に進化しているから、日々の勉強も怠らず！　そしていつの日か、「口元だったら美和子先生だよね」そう言ってもらえるように、がんばります

美和子の東京での1日

07:30	起床。
08:00	朝食はプロテインダイエット♥
12:30	マッサージなどボディメンテナンスの後、サラダチキンで昼食♥
15:00	佑子先生と待ち合わせて開業予定の物件を下見♪
17:30	夕ご飯がてら佑子先生と勉強会✧
21:00	帰宅
21:30	歯科医の学会の某認定医試験のため勉強
24:00	お風呂で疲れた頭を癒す
01:00	スマホしながら気づいたら寝落ち♥

お勉強会のあとはそのまま飲み会へと流れるのがいつものパターン。それも楽しみのひとつ♥

お仕事 File6

Vivian カラコンアドバイザー 美咲さん

（31歳／東京都）独身・子供なし

コレ欲しいアレ欲しい 細かく注文つけてるうちに… 気がつけば カラコン アドバイザー♥

カラコンつけずに出歩くなんて服着てないのと一緒でしょ？

目覚めたのが遅かったから逆に人一倍研究したよ！

夜を上がって、今はドレスやカラコン撮影の仕事がメインの美咲です😸 中でもモデルとして以上に関わっているのがカラコンのヴィヴィアンさん。ヴィヴィアンのカラコンはつけ心地がいいから愛用してたんだけど、イメージモデルをするようになったのが縁で今はアドバイザーという立場で製作にも関わってる。

私のカラコンデビューは17歳♥ それからずっとカラコンつけてるけど、正直24歳くらいまでこだわりは全くなかった。研究するようになったのは小悪魔agehaに出るようになってから。周りのコのこだわりや知識の多さにも影響を受けたし、カラコンひとつで写真映りが全く違うことにも衝撃を受けた。

「カラコン大事✧」って目覚めたのは相当遅かったけど、「遅れてる！」って思ったからこそ、多分人より熱心に研究した部分はすごくある。髪色、メイク、服装に合わせてどれがベストか散々つけ比べたし、なんとなくでカラコン選んだことってそれ以来ない！

まつエクしてカラコンしてればすっぴんでも平気だけど、カラコンしてない自分の顔は暗い人に見えて好きじゃない💧なきゃ生きていけないものだから、ヴィヴィアンの撮影現場でも、「コレでもうちょっと発色よかったらいいのに」とか、「コレだったらナチュラルメイクのほうが合いそうだよね」とか、思ったことをストレートに言ってた。新作が送られて来たときも、もらいっぱなしにしないで全部つけて試すし。で、毎回細かく感想を伝えてたら、だんだん意見を求められることが増えていったんだよね。口うるさいのが逆によかったのかも😊

感想だけじゃなく要望もいっぱい言うよ。「もっと明るい色のカラコンが欲しいから作って」って、しょっちゅう言ってたら、「じゃあ作ってみる？」ということで、自分でプロデュースしたのが「マロンブラウン」っていうカラコン。ハーフ顔がコンセプトのシエルシリーズにも、私の意見が反映されてる♥ 何かを作る上で自分の意見が参考になるとかって、これまでの人生ではあまり経験したことがなかった。だから実際形になったのを見て、こんな自分でも役に立ててるんだって嬉しくなる♥

いま一番気になるのはワンデーカラコン。使い捨てで手軽だし、つけ心地も軽くて大好きなんだけど、カラバリが少ないのが難点…。ワンデーの良さをみんなにも知ってほしいから、ばんばんアドバイスして新作いっぱい増やしたい。それが今の野望かな(笑)♥

美咲のカラコン撮影のある1日

08:00	起床。コーヒー飲んでゆっくりしながらお風呂を入れる♥
08:30	お風呂＆半身浴
09:30	身支度を整えて家を出る♪
11:00	スタジオ到着、ヘアメイク♥
11:30	撮影スタート。ヘアチェンしながらカラコン７枚くらい着ける♥
17:00	撮影終了✧
18:00	社長やスタッフとご飯♥
19:00	会食しながらカラコンの話✧
21:30	散会後カリカスパで水晶浴とマッサージ😸
24:00	帰宅して即おやすみなさい♥

美咲の人生の転機7つ

誕生

17歳 **カラコンを初装着♥** ガングロギャル時代。ブルーのカラコンで外国人気分を味わう。以降2年近く青コンだった。

19歳 **茶コンにハマる♥** 夜を始めて髪色を暗めに。合わせてカラコンもブラウンにしたらかわいく盛れて超衝撃！

24歳 **ヴィヴィアンに出会う♥** そのつけ心地のソフトさに超びっくり。プラチナブラウンがプライベートの定番になる♥

25歳 **カラコンの重要性を実感！** 小悪魔agehaに出るようになって、遅ればせながらカラコンへのこだわりが生まれる♥

29歳 **カラコンのモデルに♥** ヴィヴィアンとモデル契約。モデルの立場から装着感や発色などのモニタリングも♥

30歳 **カラコンをプロデュース♥** これまでヴィヴィアンになかった発色を熱心に提案。自らマロンブラウンをプロデュース。

31歳 **ワンデーカラコンを研究** ナチュラルとハデの中間くらいの盛れるワンデーカラコンが欲しくて仕方ない今日この頃。

現在

Shop Data

Vivian Lady®

http://vivian-s.com/

カラコン撮影のあとはヴィヴィアンの会社の人たちとご飯。社長のベントレーで移動✧

何枚カラコンをつけかえてもまったく充血しない丈夫な眼球が自慢。何気に重要😊

ポールに出会って人生、180度逆転!! 元動物看護師さんのポールダンサー♥

お仕事 File 7

ポールダンサー RIRIさん

(26歳 東京都) 独身・子供なし

素の自分は
究極のシャイ!!
音楽がかかった瞬間
人格が変わる♥

RIRIの人生の転機7つ

誕生～

13歳 アクターズスクールへ
小さい頃からアムロちゃんに憧れ、地元仙台のアクターズスクールに入りダンスを習う♥

15歳 ヒップホップに出会う!
ヒップホップダンスに夢中になりダンスの世界が広がる。ファッションもみるみるB系に!

18歳 バックダンサーになる
ストリート系ダンスに完全燃焼の日々。バックダンサーとしてPVやテレビにも出演!

19歳 動物看護師の勉強♥
ダンスに熱中する一方で、将来のことも考え高校卒業後は動物看護師の専門学校に入学。

21歳 ダンスから距離を置く…💧
専門卒業後、動物病院に勤務。夜も始めて忙しくなり仕事に集中するためダンスをやめる。

23歳 ゴーゴーダンス初体験!
ダンス仲間の誘いでゴーゴーダンサーとしてクラブイベントに出演。ダンス熱が復活♥

26歳 ポールも買って猛特訓♥
ショーダンサーをしているお店でポールダンスをしたところ大盛況。本格的に学び出す✧

現在

RIRIのショーがある日の1日

時間	
10:00	起床
12:00	自炊で朝食兼昼食♥
13:00	半身浴
15:00	ストレッチ、ポールの練習
19:00	外でご飯を食べて帰宅
20:00	お風呂
21:00	自分でヘアメイク
22:00	衣装の準備
23:00	家を出る
24:00	2～3回ショーに出演
05:00	始発で帰る♥
6:00	お風呂 or シャワー
7:00	就寝♥

ゴーゴーはクラブのDJタイムにブースの横で踊ってフロアを盛り上げるダンスだよ♥

腕や足の力でポールを昇り降りすると筋肉ムキムキになっちゃうから、体幹を使って踊るようにしてる♥

ゴーゴーダンスデビューは麻布十番のクラブだった♥

改めましてダンサー兼ポールダンサーのRIRIです♥ ダンス歴は14年目。今でこそゴーゴーやポールなどセクシーなダンスもしてるけど、元々はヒップホップ系のストリートダンサーで、10代の頃はユニットを組んでダンスパフォーマンスを見せるショーケースをしたり、アーティストのバックダンサーとしてテレビやPVに出てた。でも、当時はダンスで食べていこうとは全く考えてなくて、専門学校を卒業してからは動物病院の看護師に🐱 動物看護師と掛け持ちで夜を始めてからは一時期ダンスから遠ざかってた。どっちも週末がかき入れどきだから両立はできなくて、そのときは夜を選んだの。やめてる間は、ダンスに関するものは見ないようにして、ダンサー友達とも一切連絡を絶ってたな～。ダンサーって言葉を聞くだけで胸がザワついて悔しくなっちゃうから💧

2年くらいダンスから離れてみて、やっぱり踊りたいと思ってたときに、ユニットの仲間だった友達から「ゴーゴーダンスやらない？」って誘われたのが第二のダンサー人生の始まり。そのうち横のつながりもできてダンサーのチームに入っていろんなクラブで踊るようになったり、夜のお店のショーの仕事を紹介されたりとそれなりに仕事も増えていって、今はダンス一本で生活してる。バックダンサーと違って夜踊る仕事はギャラもいいし、チップもあるから週の半分くらいどこかしらで踊っていれば十分暮らしていける。

本格的にポールをやるようになったのは半年前。毎週ショーで出ているお店のステージにポールがあって、遊びでやってみせたらできると思われてやらざるを得なくなったというのがキッカケ(笑)。前に少しだけかじったから形になってはいたけど、お客さんに見せるとなったら話は別で、そこから技を習いに行ったり、ポールを買って家で特訓したりして、今はちゃんと披露できるレベル♥

クラブでゴーゴーダンサーしてると、テンション高い人みたいに思われがちだけど、全然そんなことはなくて、普段の私はのほほんとした感じ。音楽がかかるとスイッチが入って、踊る瞬間だけで超ぶち上がってくるから、その変化にびっくりされる(笑)。でも、ダンサーってそういうコが多い気がする。究極のシャイだから逆に人前に立つようなドM的な行動に出るというか、ダンサーという仮面をかぶったとたん、大胆に踊れるみたいな。私の場合は、ダンスで違う自分になれる、あの昂揚感があるから踊り続けてる♥

Club Data

ギャツビーハウス
☎03-6302-1584
東京都新宿区歌舞伎町2-11-4
Lee 3ビル B2F
19:00～翌5:00
http://gatsby-house.jp/

Shineのマーケットは世界! 海外留学で語学も市場も開拓中

お仕事 File8

アクセサリーデザイナー HIKARIさん

(30歳/東京都) 既婚・息子1人

Shop Data

オリジナルアクセサリーブランド
Shine
http://www.shine-h.com/

HIKARIの人生の転機5つ

誕生

25歳 いい夫婦の日に入籍!
「この人だ!」というひらめきとともに結婚。それまでの仕事をすべてやめて専業主婦に!

26歳 ブランド設立を構想
いざ家庭に入ったものの思ったより退屈…。アクセサリーブランド設立を構想する

27歳 出産して子育ての日々♥
ブランド立ち上げの準備を始めた段階で妊娠が判明。仕事は一時棚上げして育児に専念

29歳 Shineを立ち上げる
息子が幼稚園に行くようになり、時間もできたことでアクセサリーの仕事を再スタート

30歳 英語力の必要性を実感!
海外での買い付けなどを通じて語学力があれば世界が広がると実感。ロスに語学留学する

現在

チャリティ活動も大事な"働く原動力"になってるよ♪

アクセサリーブランドの立ち上げを思い立ったのは、息子が生まれる1年くらい前。材料を揃えて、さあ始めるぞっていうところで妊娠がわかって、仕事は一時ストップしてたけど、子供産んでからのスタートでよかったなって今は思う。親子お揃いのアクセサリーを手頃な値段で作ろうっていう発想も生まれたし、チャリティ活動で世界の子供たちのサポートをしようと思い立ったのも、親になったからこそ生まれた思い。1、2回寄付をして終わりじゃなくて、継続的に支援していくためにもShineを成功させなきゃっていう気持ちは、会社を経営していく原動力にもなってる♥

会社には私以外にウェブ管理や商品発送とか、実務的なことをしてくれる社員が2人いて、1人は私の妹♥ 今年の1月から手伝ってくれてるんだ。私って、人を使うのが上手じゃないから、妹が入ってくれたことはかなり心強い(emoji)

ここ1年ほど日本とロスを1カ月ごとに行き来する生活をしてて、日本にいる間は税理士さんとやり取りしたり、取引先の人と打ち合わせしたり、人と会うことが仕事のメインになってる。今日撮影したのも新たに支援を考えてるチャリティ関係の打ち合わせ風景で、一緒に写っているのは東日本大震災の復興支援団体『TSUNAGARI』代表の勝又さん(emoji) HPを見て連絡をくれたのがきっかけ。ロスでは主にデザインと商品の買い付けをしてる。値段交渉は意外に上手なんだ(emoji)

今後の夢はShineを世界に発信していくこと。そのために人脈も広げているし、ロスでShineのお披露目ももうすぐできそうなんだ♥

HIKARIの日本にいる日の1日

08:00	起床。朝食のアサイーボウルを作る♥
08:30	息子の身支度をする(emoji)
09:00	幼稚園に送っていく♥
09:30	掃除洗濯など家事♪
10:00	会社に出勤。業務の確認やデスクワーク。
12:00	スタッフを連れてランチへ
14:00	打ち合わせからのピラティス
17:00	幼稚園に息子を迎えに行く
18:30	買い物などして帰宅
19:30	夕ご飯
21:00	息子をお風呂に入れて寝かせる♥
23:00	自分時間♥ 海外の友達のメールに返信
01:00	就寝♥

原石探しからデザインまで石に関わる何でも屋さん(emoji)

子供3人を抱えて離婚して、自分だけでできる仕事はなんだろうって考えたときに、それまで趣味で作っていた天然石のブレスレットの通販を思いついたのが、『サロン・ド・8カラット』の始まり。仕事を始めてもう4年目になるかな♥ スタートはウェブショップのみの販売で、その後ビルの一室にサロンを構え、今は念願の路面店で営業中♥ 路面店は誰でも入りやすいから、私のことを知らない人でもふらっと立ち寄ってもらえるのが嬉しいです♥

パワーストーンを売る以外にもタロット占いで石を選んだり、アドバイスをすることも併せて行っているので、店頭に立つ以外にお店の奥の一室で占いをするのも仕事。その合間にブレスレットを作るので実はとても地道な仕事かも(emoji)

お客さんには芸能人やアーティスト、歌舞伎界の方などもいて、そういった方はなかなか来店できないことが多いので、タロットと石を持って出張することもあります。なかには珍しい石で特注のジュエリーを作ってほしいという依頼もあり、その場合は原石探しからデザインまですべて自分でやることも♪ 石に関わる何でも屋さんという感じ(emoji)

この仕事をしていて嬉しいのは、やっぱり良い報告を聞けたとき。石のおかげでご飯も食べていけて、スタッフにお給料も払えて、さらに感謝までされる、こんないい仕事はないです✧ 今後の夢としては、今と同じスタンスで働きながら、駅ビルの中や地方のショッピングモールの一角に小さなお店を出店して、アクセサリーとして使えるパワーストーンを販売していけたらいいなと思っています♥

奈緒の人生の転機5つ

誕生

18歳 沖縄で石と出会う
その場でアクセサリーを作る露店で天然石と出会い、夢中で石選びをするうち2時間経過

21歳 未婚のまま長女を出産!
交際相手との間に一子を成すも未入籍。学校の託児所に子供を預けながら大学に通う日々

22歳 子供の父親が失踪
内縁の夫状態だった会社社長が失踪。妻子があり10歳サバを読んでいた事実まで発覚!

29歳 8カラットがスタート
通販会社の一部署で通販のノウハウを学んだのち晴れて独立。ビルの一室に店舗オープン

30歳 路面店に拡大移転♥
来店しやすい形を求めて現在の場所に路面店を構える。口コミで有名人の顧客も増加♥

現在

Shop Data

サロン・ド・8カラット

☎03-6457-8767
東京都新宿区住吉町10-13
KRビル1F
11:00~20:00
http://8carat.jp/

奈緒のいつもの1日

06:00	起床
07:00	朝ご飯
08:00	子供たちを送りだす
09:00	掃除、洗濯、身支度
10:30	出勤
11:00	予約、注文状況の確認、発注など
14:00	対面での占いやネットでの占い依頼に対応
16:00	ご飯の支度をしに一瞬帰宅
20:00	閉店♥
20:30	締め作業。スーパーで買い物
21:00	帰宅後、夕ご飯♥
22:00	子供たちを寝かせる♥
23:00	ジムで走ったり筋トレ
24:00	入浴、読書などくつろぎタイム
02:00	寝落ちで就寝

幸せが幸せを呼んで大繁盛♥ 芸能人御用達の石屋さん♥

お仕事 File9

パワーストーンショップ経営 若林奈緒さん

(33歳/東京都) バツイチ独身・娘1人・息子2人

お仕事 File10

芸能プロダクション経営

菜採（なつめ） 梓さん （24歳／埼玉県）既婚・子供なし

コネクションを持ちよって夫婦二人三脚でタレント事務所設立

仕事を探す側から提供する側へ タレント派遣業はじめました♥

梓のいつもの1日

時間	
07:30	起床、犬たちの散歩♪
08:00	朝ご飯と夫のお当作り♥
09:30	出勤。夫と一緒に川越から池袋まで車通勤♥
11:00	出社。スケジュール確認、クライアントやタレントに連絡など諸々。
13:00	ランチは野菜ジュースで済ませ仕事。
15:00	スカウトで事務所を訪れたコにシステムの説明。
17:00	所属予定のコの宣材写真の撮影に同行♥
19:30	仕事終了
20:00	スタッフと外食
23:00	帰宅してお風呂
24:00	クライアントからの仕事の電話に対応。
01:00	就寝♥

梓の人生の転機5つ

誕生 〜

18歳 奨学金で大学に通う
「奨学金の返済を考えたら働いて学費と生活費を稼ごう」とキャバクラでバイトを始める。

19歳 大学をやめて夜一本に！
稼ぐ楽しさに目覚め夜にはまって大学中退。やがて川越ナンバー1と言われるようになる。

21歳 モデルのため夜引退♥
夜で8kg増量した体をジムで絞りながらモデルになるため活動。メディアに応募しまくる。

22歳 フリーのモデルになる
小さな仕事もコツコツと精一杯こなしているうちに仕事も増え、業界にも人脈が広がる♥

23歳 現在の夫と電撃結婚
その矢先、愛読誌の小悪魔agehaの専属オーディションを知り即応募。ファイナリストに。

現在

1つのCMがうちの事務所のコで埋まるのが夢です✧。ちなみに私の隣にいる男性が主人です（笑）。

かわいいコを見かけるとつい声をかけちゃいます

はじめまして、池袋で芸能プロダクションを経営している菜採梓です。姉agehaの1月号の「3大都市スナップ」に参加して、今回声をかけてもらいました♥

以前は小悪魔agehaに出ていたんですが雑誌が休刊してしまって…。がっくりきたけどそこから一念発起して、去年の6月に夫と一緒に芸能プロダクションを設立しました！

もともと主人が芸能関係の仕事をしていて映像、音楽、イベント関係に強いのと、私がフリーのモデル、タレントをしていたときの人脈があるので、それぞれのコネを持ち寄って会社を共同経営しています。

所属タレントのマネージメントもしていますが、メインの業務は登録しているモデルやタレントへのお仕事の仲介。CM、ドラマ、映画のエキストラやキャスト、ウェブモデル、広告モデル、イベントMCなどなど。人材発掘は主にスカウト。スカウトマンもいるけど、かわいいコを見かけたら自ら声をかけることも☺

過去にはフリーのモデルとして自力で仕事を探してきた私ですが、その間に少しだけ芸能事務所に入ったこともあります。でも、ほとんど仕事の話が来なかった…。そのときに「チャンスをつかみとるのは自分だけど、チャンスすらなかったら挑戦もできない」と強く思った経験があるので、私の会社ではとにかく仕事はたくさん紹介するようにしてるんです。選考のない仕事もあれば、オーディションを受けるものもあるけど、とにかく現場の数は確保してチャンスを作ってあげたい✧。今は小さな会社ですが、実績と知名度を上げて、大きく育てるのが目標です！

お仕事 File11

レストラン&バープロデューサー

芹澤明日香さん （30歳／東京都）独身・子供なし

開店なら誰でもできる！人気店にしてこそのレストランプロデューサー♥

千葉と言ったら『ハングオーバー』認知度UPが今の目標！

二日酔いになっちゃっても楽しかったらいいじゃん♥

千葉市でレストラン&バー『ラウンジハングオーバー』をプロデュースしている芹澤明日香です。知り合いから「箱があるからここで何かしない？」と誘われたのが、お店作りをするキッカケ。で、物件を見に行ったらとにかく「ひろっ！」。クラブとしても十分なスペースだったけど、クラブだったら千葉市にもある。でも、100名以上のパーティーもできるお洒落なレストランはないから、それだなと☺

店名の『ハングオーバー』は二日酔いって意味。二日酔いになるくらいみんなで楽しく飲んだ、そんな場を演出したくてつけた名前。

お店作りはオープンまでが一番忙しいけど、それで終わりじゃなくて、そこからはお店を流行らせるための仕事がある。イベントも開催するし、新しい料理が出る日はブログで宣伝。月限定のメニューも料理長や店長と一緒に考えたりする。今月ウェディング系が何件入ったかとか大体のことは知っておいて、売上を上げるための新しいプランも考える。去年は新規客の開拓を狙ってランチも始めた。内装をシック&ゴージャスにしたせいか、敷居の高いお店だと思われている節があるから、そんなことないよ、カジュアルでリーズナブルだよっていうアピールもしたくて💧

おかげさまでオープンして2年目。千葉のおしゃれなお店といったら『ハングオーバー』。そう思ってもらえるように、これかもっともっと認知度上げていきます✧

明日香の店に行く日の1日

時間	
09:30	起床して半身浴
11:00	アサイーボウル作って食べる。
12:00	出かける準備♪
13:00	美容室
14:30	都内から電車で千葉市へ♪
16:00	スタッフミーティングに参加
17:00	パーティーメニューを確認。まかないを食べる♥
17:30	予約の団体客のテーブルセッティング✧
18:00	団体客来店。幹事に挨拶する。
21:00	予約のパーティーコース終了♥
22:00	頃合いを見計らって店を出る。
23:30	帰宅して録りためたドラマを見てゆっくり過ごす
02:00	就寝✧

明日香の人生の転機5つ

誕生 〜

18歳 高校卒業後美容部員に✧
マツモトキヨシの美容部員として4年間働き副店長を経験。まとめる仕事の充実感を知る♥

22歳 千葉松戸でキャバ嬢に！
地元の夜で稼ぐ♥ 常磐線ナンバー1と呼ばれ千葉の夜の情報誌ドキポケの表紙も飾る♥

26歳 悪羅悪羅なイメージが定着
某悪羅系ブランドでモデルデビューするも、悪羅じゃないんだけどな…とギャップに悩む。

29歳 プロデュース業に挑戦！
何か形になることをしたいと考えていたタイミングでプロデュースの話が舞い込み挑戦♥

30歳 ランチ営業を開始する
オフィス街という立地を生かしOL層を狙ってランチを展開。新たな客層の開拓に挑む。

現在

レストラン&バーLHO（ラウンジハングオーバー）

☎043-216-5464
千葉県千葉市中央区富士見 1-15-2 クラマンビル 9F
11：30～15：00 18：00～翌3：00（日曜のみ～翌1：00）
http://www.l-ho.info/

Restaurant Data

真由子の人生の転機5つ

誕生

18歳 **同志社女子大に入学♥**
3年間の猛勉強の甲斐あって合格！ モデルやオシャレなど憧れていたことにチャレンジ。

19歳 **ミスコンに出まくる！**
カットモデルから始めたモデル業も徐々にステップアップ。さらにミスコンで名をはせる。

20歳 **ミスキャンパスへ♥**
全国大会のミスオブミスで特別賞受賞。ファッションショーの出演や企画など波に乗る。

24歳 **人生が停滞…自信喪失**
モデル業界をふらふらするも将来が不安に。自信がなくなりこのままでいいのか自問自答💧

25歳 **社会人になるため就活！**
美容業界で働こうと考え湘南美容外科の受付に応募。面接で人生が意外な方向に転がる♥

現在

マーケッターは市場調査をしてデータを分析し、ニーズを見つけてプランとして提案していくお仕事です♥

真由子のよくある1日	
08:00	起床。コーヒー牛乳を作って飲む♥
09:00	家を出る。電車通勤♥
10:00	出社。企画会議。出版社と打ち合わせ
12:00	みんなでランチへ♥
13:00	ウェブ制作
17:00	ドクターと打ち合わせ
18:00	TV収録同行
19:00	お仕事終了
19:30	女友達とご飯しながらお仕事＆美容トーク♥
22:30	帰宅してお風呂＆半身浴。
23:30	メタトロンのボディクリームを全身くまなく塗る♥
24:00	就寝

いち早く最新治療を受けられる!! それも狙いで入社しました♥

クリニックの受付希望のはずがMAME広報＆マーケッターに！

お仕事 File12

MAME広報＆マーケッター

青山真由子さん（26歳／大阪府）独身・子供なし

美容医療のハードルをさげることが私の使命

MAME広報の青山真由子です♥ MAMEをもっと広く知ってもらうために、広報としてPR活動を行っていますが、ホームページの制作や販促企画の策定などマーケッターのお仕事もしています。打ち出したい企画を立てて、構成を考え、業者に発注する編集作業が1日の仕事のメイン。MAMEは湘南美容外科系列のメディカルエステ。MAMEと湘南美容外科は全国に38院あり、それぞれの院によって特色の打ち出し方にも違いがあるため、ドクターにヒアリングしながら日々HPのページ制作をしてます。

すっかりOLな私ですが、実は社会人経験はこれが初。モデル業界をふらふらしながら気づけば25歳。「このままではいけない！」そう考えて就活を始めたのが1年ほど前。美容医療業界を勉強したいと思い、湘南美容外科の受付カウンセラーに応募しました。当初は受付志望だったのですが、面接時に大学時代ショーの企画や運営をやっていたという話をしたところ、「マーケッターやってみない？」と言って頂き、今の私がいます。人生ってどんな転機があるかわからないですね♪

美容クリニックで働くメリットの1つは、最新の施術が受けられること。1番良かった美肌治療はフラクショナルCO2レーザー。乾燥肌が一回で改善されたのが感動的で、友達に勧めまくってます(笑)。肌のコンプレックスが改善されてきて、毎日充実していて楽しい♪

私はこれからも、美容医療のすばらしさを多くの女性に伝えていく広報であり続けたいです♥

Clinic Data

MAME南青山本院
0120-489-660
MAME大阪心斎橋院
0120-25-3456
http://www.ma-me.jp/

夫の酒乱で離婚、子供は病弱…。第2の人生にかけるシンママ生保レディ♥

華奈のいつもの1日	
07:00	起床〜朝ごはん。
08:20	子供を保育園に送っていく♥
09:00	出社〜朝礼〜書類作りなどデスクワーク
12:00	お昼休憩に合わせて営業先の会社へ
14:00	自分のランチタイム♥
15:00	新規開拓や顧客宅を訪問。合間に買い物
17:00	帰社して日報提出。
17:30	先方の帰社時間に合わせて営業先の会社へ。
18:30	子供を保育園にお迎えに行く
19:00	契約書類を受け取りに顧客宅を訪問
19:30	帰宅、夕ご飯とお風呂。
21:00	子供を寝かしつける
23:00	就寝

華奈の人生の転機5つ

誕生

13歳 **親の仕事で栃木へ**
小学生までは神奈川在住でジュニアモデルなどするも、中学で栃木の中学に転校…💧

18歳 **高校卒業後、栃木に帰る♥**
東京の高校卒業後、夜はキャバクラ、昼はケーキ屋でバイトしながら、時々ウェブのモデルをする。

21歳 **結婚早々に衝撃の事実！**
同じ中学だった男性と恋に落ちて妊娠結婚。ほどなく酒癖の悪さが発覚してガクゼン！

23歳 **夫の酒乱で離婚💧**
心機一転池袋のキャバクラで働きながら子育てするも子供が病気がちで出勤もままならず。

25歳 **心折れて栃木に帰郷…**
保険の住所変更に訪れた先でスカウトされる。仕事と育児の両立を考え入社を決意する♥

現在

退職金のことを本気で考えた！ もらえるおばあちゃんになるのが野望♥

この道しかないから途中下車はできない！

池袋でキャバ嬢しながら独りで子供を育ててたけど、子供が病気がちで思うように働けず、地元の栃木に帰って来たのが1年前。それで加入していた保険屋さんに住所変更の手続きに行ったらなんと勧誘されて！ シンママが働くメリットや厚生年金の話とか聞くうちに、人生初の正社員として働くことになりました。営業先は主に企業。いろんな会社を回って挨拶して、まずは出入りの許可を取るところから始まる。これがなかなか難しくて💧

今私が受け持っている会社は2社。お昼休みに訪問して、お菓子やアメを配りながらいろんな人に話しかけて歩く。とにかく顔なじみになるのが最初の一歩。拠点の会社に子供も連れていけるし何かと融通も利くけど結果も求められる。2カ月契約がゼロだったらクビで、契約取れても5カ月間の点数が足りなかったらクビ。負けず嫌いだからがんばってるけど、「辞めたい」と思ったことは何度もある。それで求人情報を見てみるけど、学歴も経験もない私ができる仕事がない。時間帯や休みの融通が利かないから、やっぱり続けなきゃと思う。大変なときもあれば嬉しいときもあって、お客さんから感謝の言葉をもらえたときはやってよかったなと思える。

先輩からはよく、「10年続けたらあとは楽になる」って言われる。顧客をつかめば、ライフステージの変化で保険の契約も取れるし、人も紹介してもらえて、あとは黙ってても自動的にどんどん契約が取れるからって。こうなったら10年と言わず、65歳までは働きたい。そして退職金をいっぱいもらうんだ♥

知らない人とも話せるのはキャバクラやってたおかげかな。話の練習になったと思う♥

お仕事 File13

生命保険セールスレディー

松本華奈さん（26歳／栃木県）バツイチ独身・娘1人

短期集中連載 vol.1　エイジング万能注射は、あります!!

究極の若返り注射 プレミアムPRP皮膚再生療法♥

私が体験します!!

三度の飯より若返り…。そんな夢みたいなコトバにすがりついて生きてきた私たち。再生療法が発達した現代では、それももう夢じゃないんです♥　今までの注入法では得られなかった“肌の若返り”をプレミアムPRP皮膚再生療法で実感してみてください♪

PHOTO_Yoshinobu Bito EDIT&TEXT_Tomomi Okudaira

PRPについてしっかり勉強します♥

何でも聞いてくださいね!!

RANWAY Channelブロガー（28歳／千葉県）バツイチ独身・息子2人 **鈴木愛美さん**

聖心美容クリニック 東京院院長 **伊藤康平先生**

肌自らの再生力を引き出しあらゆる悩みを撃退★

歳を重ねると、失うことはあっても増えることは皆無に等しい…。そんな定説を打ち破ったのがプレミアムPRP皮膚再生療法！　今までの一時的に埋める注入法とは違い、自分の血液を利用して肌の再生力を引き出すことでシワや凹みを改善。自然な印象が保てるし効果もヒアルロン酸の倍以上持続♪　シワやくぼみ、クマなどあらゆる悩みに効果的なPRP皮膚再生療法は、姉世代の万能救世主なんです♥

プレミアムPRP皮膚再生療法 Q&A Question & Answer

Q 施術後は腫れませんか？

A 部位にもよりますが当日をピークに3日～1週間で落ち着きます。ほうれい線などは腫れが目立ちにくいです。

Q 人によって効果はバラつくの？

A 聖心独自の治療法で効果を高めているので、従来とは違う明らかな効果を実感していただけると思います。

プレミアムPRP皮膚再生療法とは

自分の血液（血小板／PRP）を利用した若返りの万能注射です。血小板に成長因子薬剤を配合。肌の組織そのものを増やし、若返らせることができる安全な治療法で、注入法では最長の、“3年以上”効果が持続します★

PRPとは

血液に含まれる血小板を高濃度に濃縮させた、血小板を多く含む血漿（多血小板血漿）のこと。PRPに含まれる、体の細胞を元気にし若返らせる成分「成長因子」により、コラーゲン産生が促され肌の弾力感がアップします。

“単に埋めるだけのシワ注射ではない!!”

遠心分離で血液から取り出したPRPに成長因子の薬剤を適量配合。すると肌がコラーゲンをつくりだす“再生力”がパワーアップし、さらに“効果”は向上します♪

“聖心独自の配合＆注入メソッドに注目!!”

シワの状態や皮膚の厚み、部位によってPRPや薬剤の濃度・成分比率を調整。注入量や注入の深さも変えるオーダーメイド形式。蓄積されたノウハウで、あらゆる症状に対応します!!

効果的な部位はココ!!

おでこ
目の下
マリオネットライン
首
眉間
インディアンライン
ほうれい線
頬
鼻下
手の甲

こんなお悩みに効果的!!

- ★目の下のクマ
- ★目元のくぼみ
- ★ほうれい線
- ★頬のこけ、くぼみなど

シワ・凹みに効果的なヒアルロン酸と比べてみると…

つまり…
効果的にも金額的にもとってもお得！

次号でいよいよプレミアムPRP皮膚再生療法を体験します♥

プレミアムPRP皮膚再生療法

持続期間……3年以上
1回の費用……29万円～
※注入部位による
※目の下の場合
3年間の費用……29万円～
※注入回数：1回

ヒアルロン酸

持続期間……6～12カ月
1回の費用……約6.5万円
※注入部位による
※目の下の場合
3年間の費用……約39万円
※注入回数：6回

溝がシワになった状態
線維芽細胞
コラーゲン
ヒアルロン酸

プレミアムPRP皮膚再生療法
注入されたPRP血小板によりコラーゲンの産生が促されます。やがてハリが生まれ、シワを自然に改善していきます。
1年後

ヒアルロン酸
注入されたヒアルロン酸により、シワとなっていた溝が押し上げられ、即効的にシワが改善されます。
1年後
半年～1年で注入したヒアルロン酸が吸収されると、またシワが現れます。

オシャレ指南!!

Winter→Spring Kimawashi Coordinate

コーデが見たい♥

冬から春。この時季は1年の中でトレンドがガラッと変わる過渡期！　でも実際は「まだ寒いし、どうしよう？」って悩むよね　手持ちの服＋@で春服にチェンジしてオシャレを楽しもう

PHOTO_Youki Oneyama(JOPS)　HAIR_ChiharuKoya,Takemasa [KEIKO,ERINA,ANGEL,MIE,MISAKI,MAYUKAWA,MERI,YU-KA] TEXT&EDIT_Yu-ka Mizuno

Winter

専属モデル
杉山佳那恵
（29歳／東京都）独身・子供なし

Fashion data
Outer…moussy
Pants…moussy
Hat…FIG&VIPER
Shoes…PRADA
Sunglass…RESEXXY

莉菜ちゃんと女子会♪
サングラス&ハットは
かなのマストアイテム

着回しITEM

moussyの
ダンガリーシャツ

ヴィンテージっぽい絶妙な色と、着回しやすそうなシンプルデザインにホレた♥　大好きなmoussyで6,900円くらいだったよ

Spring

Fashion data
Coat…rienda
Pants…rienda
Bag…rienda
Shoes…rienda

おおらかでかわいい
大人になりたい…♥
そんな日はホワイト

・春point

スカーフリボン付きバッグはキュートなマカロンピンク♥　淡いパステルカラーは春ムードたっぷり　モノトーン好きだから小物でカラーを取り入れたい！

Winter

専属モデル
加賀美早紀
（29歳／東京都）独身・子供なし

Fashion data
Coat…rienda
Pants…EmiriaWiz
Bag…CHANEL
Shoes…Christian Louboutin

2月26日で30歳
友達のサプライズに
ビックリしちゃった♥

着回しITEM

EGOISTの
ボーダートップス

ボーダーアイテムはキレイめに見える細いタイプが基本的に好き♥　デコルテがキレイに見える肩のデザインが気に入ってるよ

Plain clothes SNAP

お姉さん19人のALL私服

「いつもと同じ」にならないための

冬→春の着回し

けいこ
専属モデル（30歳／滋賀県）
既婚・息子1人・娘2人

Spring

Fashion data
Skirt…SHOPLIST
Knit-cap…SHOPLIST
Bag…CHANEL
Shoes…SHOPLIST

家族DAYはパパにまかせて大好きなスカートを履きたい♥

・春point

ハットは脱げちゃうからママにはニット帽が大活躍✧ カジュアルなボーダーだけどチュール付きならちょっぴりドレッシー🐱 1,500円くらいでした♪

Winter

Fashion data
Coat…EGOIST
Pants…SHOPLIST
Bag…CHANEL
Shoes…CHANEL
Sunglass…fifth

くすまないママでいたいから…ロングコートで非日常感★

着回しITEM

SHOPLISTのスウェット

セットアップで1,000円ちょっとのプチプラ😊 真っ白は汚れやすいけれど、プチプラだからガンガン洗えるし着倒せるの♪

Spring

Fashion data
One-piece…RESEXXY
Knit-cap…FIG&VIPER
Bag…SAINT LAURENT
Shoes…ESEPERANZA
Socks…No Brand

朝から展示会めぐり♪セクシーカジュアルでちゃんとキメてこっ!

・春point

エスペランサの靴はプラットフォームでスタイルUP♥ 春はショートソックス+ゴツめのシューズで履くのがかわいい🐱 8,900円くらいで買ったよ!

着回しITEM

INGNIのビジューワンピ

約6,000円だったんだけど、ビジュー付きでこのお値段はお得 そで部分がシフォンで上品です♪

Spring

妻として、母として、いつもキレイだねって言われたいの♥

Winter

歯科医療事務育休中（31歳／東京都）既婚・息子1人
古橋綾香さん

Fashion data
Coat…MARUI
Fur-tippett…NATURAL BEAUTY BASIC
Bag…PRADA
Shoes…No Brand

Fashion data
Cardigan…NATURAL BEAUTY BASIC
Bag…anteprima
Shoes…No Brand

春point
肌寒い春に便利なラベンダー色カーデはフワモコ素材×パールで上品レディを意識

Spring

RIN RIN

着回しITEM

DEPARTMENTの花柄ワンピース

白ベース×グレーのバラ柄が大人ガーリー♥ 上はタイトで下はフレアなシルエットがかわいい

仕事の打ち合わせ。もうお店の前なのに電話に出ないよ…

Winter

イベントコンパニオン（30歳／東京都）独身・子供なし
奥山絵里奈さん

Fashion data
Cardigan…GU
Necklace…Harraca
Shoes…ESPERANZA

Fashion data
Coat…MURUA
Knit…No Brand
Shoes…ESPERANZA

春point
ゴールドZIPと薄めのモカブラウンにヒトメボレ♥ エスペランサで9,800円だったよ

LOVE One piece♥

KEYWORD 01

ワンピース

お姉さんの勝負服はいつだってワンピース♥ 1枚で着ても、レイヤードしてもかわいいワンピースの着回しテクニックは必見だよ

OMG!

Spring

ヤバッ★ ヘアメに時間をかけすぎてパーティー遅刻だし！

着回しITEM

EmiriaWizのローズ柄ワンピ

最近ハマってるEmiriaWiz♥ 小さめサイズと華やかなクラシカルローズ柄がタイプなんです

Spring

仕事のセミナーへ♪ 誰よりも華やかに盛っていきたいの

Winter

美容通販会社代表＆木村歯科クリニック副院長（33歳／東京都）独身・子供なし
木村美和子先生

Fashion data
Outer…EmiriaWiz
Bag…EmiriaWiz
Shoes…Rady

春point
ミシェルマカロンのパンプスはレッドソールとかかとのフラワービジューがかわいい

Fashion data
Outer…EmiriaWiz
Bag…CHANEL
Shoes…michell Macaron
Neckless…DaTuRa
Pierce…DaTuRa
Watch…DaTuRa

着回しITEM

RESEXXYのタートルワンピ

首がつまってるノースリワンピが大好物♥ ワンピ選びは絶対にヒザ上10cm以上のミニ丈にする！

Winter

Fashion data
Coat…Delyle NOIR
Snood…GYDA
Shoes…EVE

専属モデル（31歳／東京都）独身・子供なし
桜井莉菜

Fashion data
Necklass…DaTuRa
Earrings…SHIBUYA109
Watch…DaTuRa
Bag…LUELU
Shoes…Christian Louboutin

春point
ネックレス＆時計はDaTuRa♥ 大粒パールのキラキラやボリューミーなパールがお気に入り♥

KEYWORD 02
NEW ホワイト

春になると毎年出てくるホワイトアイテム✧ 2015年はクリーンな清潔感と、上下思いっきりホワイトで楽しむスタイルに注目だよ

Winter

主婦&TOKYO NADESHIKOブロガー
MERIさん
（34歳／東京都）既婚・子供なし

Fashion data
Coat…Kobe Lettuce
Pants…Kobe Letucce
Pierce…forever21
Bag…ZARA
Shoes…GU

私をアゲてくれる最愛のレオパード早く肉食べたーい（笑）!!

Fashion data
Skirt…ZARA
Pierce…LUPIS
Shoes…ESPERANZA

着回しITEM
神戸レタスのVネックニット
ざっくり編みのシンプルニットは胸元が開いたデザインが好み♥ 1,680円で購入したよ。

春point
パンプスもホワイトで統一✧ ウェッジでしっかり足長に盛ってミニとバランス取るよ

Spring

白でメス力高めて気の置けない仲間と週末ディナーを♪

ライター&TOKYO NADESHIKOブロガー
水野祐香さん
（35歳／東京都）既婚・子供なし

春point
ファストブランドだからボリュームピアス&ネックレスをチョイス✧

Fashion data
One-piece…COCO DEAL
Bag…Kobe Lettuce
Neckless…H&M
Pierce…forever21
Shoes…Kobe Lettuce

着回しITEM
神戸レタスのビジュー付きシャツ
大人っぽくて清潔感のあるシフォン素材シャツ♥ 2,680円には見えないクオリティー✧

Winter

Fashion data
Outer…R★★★
Tops…Kobe Lettuce
Skirt…ZARA
Hat…UNIQULO
Shoes…Kobe Lettuce
Eyewear…LUPIS

Spring

日曜日は友人宅でホームパーティーラクカジでGO♪

Fashion data
Parka…ROPE
Tops…ROPE
Shoes…NIKE

春point
シワになりにくいシンプルなロゴTは着回しやすくて重宝✧ ROPEで約6,000円だった！

着回しITEM
Snidelのチュールスカート
ボリュームがしっかりあって、チュールに薄くストライプが入ってるところがお気に入りなの

Winter

北新地バニラ勤務&アパレル会社社長
まなかさん
（28歳／大阪府）独身・子供なし

Fashion data
Coat…TOMORROWLAND
Tops…TOMORROWLAND
Shoes…Import

Spring

新宿でお買いもの♪伊勢丹でコスメを探しにいこうっと

Fashion data
Hat…ROYAL PARTY
Belt…DURAS
Bag…JIMMY CHOO
Shoes…EmiriaWiz

着回しITEM
DURASのニットワンピ
胸元の開きと超ミニが気に入ったワンピ♥ 伸縮性があるからしっかりボディにフィットするよ

春point
バイカラーの女優帽は大きなリボン付き♥ 色味が大人っぽいからエレガントにキマる✧

Winter

Vivianカラコンアドバイザー
美咲さん
（31歳／東京都）独身・子供なし

Fashion data
Outer…goa
Fur-tipett…goa
Shoes…LIP SERVICE
Belt…No Brand

SPORTY

スポーティー

人気続行中のスポーティールック！　ロゴアイテムやデニムを使ったコーデが人気♪　どこか1点露出して女らしさをMIXしたい

Spring

息子とのデート♥
ピンクやヒールでかわいい最優先

春point
ベビーピンクと2重になったエリ元がかわいいライダース♥　ZARAで約20,000円だった！

着回しITEM
forever21のロゴパーカ
アメカジなロゴパーカがかわいくて約2,000円で購入♪　なんでも合わせやすいグレーが鉄板です

Winter

上野ショーパブ勤務（33歳／東京都）
独身・息子1人
Angelさん

Fashion data
Outer…ZARA
Skirt…COCO DEAL
Shoes…POOL SIDE

Fashion data
Coat…ROYAL PARTY
Pants…RODEO CROWNDS
Pierce…SWOROVSKI
Shoes…JIMMY CHOO

YEAH!

Spring

3月は卒業や入学準備で大忙し！そんな時はスニーカーの出番

着回しITEM
MERCURYDUOのミリタリーコート
エリ元のラクーンファーやインナーのボアを外せるから春まで大活躍✧。　約20,000円でした♥

春point
アロハなプリントがおちゃめなTシャツワンピ　洗濯もラクだし色合いが春らしい♥

Winter

Fashion data
Knit…Spic&Span
Pants…Spic&Span
Hat…UNITED ARROWS
Bag…Import
Shoes…UNITED ARROWS

ライフスタイルプロデューサー（34歳／東京都）
既婚・娘2人
宮下美恵さん

Fashion data
One-piece…chershore
Stole…Import
Bag…Import
Shoes…CONVERSE
Pierce…WONDER

Winter

???

Spring

ニットと悩んだけどデニムONデニムでおでかけしよう♪

Fashion data
Coat…ZARA
Knit…GYDA
Pants…DURAS
Bag…H&M
Shoes…R&E

春point
サイドの肌見せがかわいい個性的なブーティー✧。EVRISで13,000円くらいだったよ

着回しITEM
UNIQULOのデニムシャツ
オリジナリティーを出したくて定番のデニムシャツを自分でブリーチした世界にひとつのシャツ♥

レーサー（28歳／東京都）
独身・子供なし
神子島みかさん

Fashion data
Pants…DURAS
Shoes…ERVIS
Belt…No Brand

着回しITEM
DOUBLETのトレーナー
実はメンズ物！　ロゴのフリンジがかわいいし人とカブらない♪　約23,000円で購入したよ

Winter

週1で料理教室♪
ずっと立ちっぱだからカジュアルがいい

Fashion data
Coat…ENFOLD
Skirt…Banana Requblic
Bag…Import
Pierce…ESTNATION
Shoes…JIMMY CHOO

春point
ローファーと相性のいいソックススタイル♪　足元は重めの方がバランスGOODだよ！

家事手伝い（35歳／東京都）
独身・子供なし
ららさん

Spring

Fashion data
Pants…NINE
Socks…Ron Herman
Shoes…FABIO RUSCONI
Eyewear…DIVA

SPORTY

KEY WORD 04

レトロガーリー

レトロなテイストがブームになりそうな春♪　お姉さんがチョイスしたのはガーリー MIX のコーディネイトでした

RETRO GIRLY

Spring

WAO!!

着回しITEM

DRWCYSのチェスターコート

定番のロングチェスターコートが欲しくて　キャメルはエレガントな雰囲気がツボだよ♥

育児に！仕事に！慌ただしい毎日に丈長ワンピが活躍✧

春point

丸いレンズとべっ甲風がレトロで好き♥　前髪パッツン×丸サングラスがMYブームだよ♪

Fashion data
One-piece…DRWCYS
Neckless…DRWCYS
Shoes…DIANA
Sunglass…DRWCYS

Winter

専属モデル（31歳／東京都）
独身・息子1人
早川沙世

Fashion data
All in one…FRAY I.D
Hat…DRWCYS
Bag…HERMES
Shoes…DIANA

Spring

今日はお買いもの中毒な私がテーマ　春物たくさんget✧

春point

お財布・携帯・ちょっとコスメが入るサイズ　ココマークに色がついててヒトメボレ♥

Fashion data
Pants…EMODA
Neckless…CHANEL
Hat…No Brand
Bag…CHANEL
Shoes…Bershka

着回しITEM

CECIL McBEEのフリルニット

肩のフリルとプチタートルがキュート♥　いろんなアイテムと合わせやすい白がヘビロテしやすい!

Winter

ダンサー（26歳／東京都）
独身・子供なし
RIRIさん

Fashion data
Outer…Bershka
Skirt…forever21
Neckless…CHANEL
Shoes…Bershka

KEY WORD 05

レディモノトーン

いつだって甘いテイストが好きだけど大人っぽさもプラスしたい　そんなお姉さん達はモノトーンに夢中♥

着回しITEM

LADYMADEのペンシルスカート

ギンガムチェックが大好き♥　ハイウエストのペンシルスカートはスタイルもよく見えるよ

Winter

ヨガインストラクター（28歳／東京都）独身・子供なし
真優川 咲さん

Fashion data
Knit…LADYMADE
Neckless…SHIBUYA109
Shoes…R&E

Spring

サキ会メンバーとディナータイム　ばっちりキメてこ♥♪

春point

全身モノトーンだとさびしいからHOTピンクのバッグで♥　EmiriaWizで37,905円です

Fashion data
Tops…INGNI
Pierce…SHIBUYA109
Bag…EmiriaWiz
Shoes…EmiriaWiz

Spring

彼と休日デート♥　ハットやレースで女の子アピール

春point

プチタートルのレーストップスはよく見るとドット柄も入ってて胸キュン

Fashion data
Tops…snidel
Hat…moussy
Shoes…ESPERANZA

着回しITEM

snidelのキュロットスカート

中がショーパンになってるから超ミニでも安心　ハイウエストで腰回りもスッキリ、スタイルUPに✧

Winter

広島の看護学生（29歳／広島県）
独身・子供なし
青木りえさん

Fashion data
Coat…snidel
Tops…snidel
Bag…PRADA
Shoes…DIANA

Lady Monotone

sugar's Bag Collection♥

季節を追った旬なアイテム使いはイイ女の証✧
sugar&Jewelsオリジナルバッグで差をつけて♥

MODEL_加賀美早紀/桜井莉菜/杉山佳那恵　PHOTO_花岡直行　HAIRMAKE_西田聡子/野崎裕子/丸山あゆみ

no.1 SqueaBag

with Kanae.S

持つだけでコーデに華が咲く♥
大人可愛い大本命のご褒美バッグ✧

豊富なカラーバリエーション♥

4colorから選べる♥

こだわりデザインと上品&cuteな色使い♥
どんな場面でも使える定番カラー✧

大人っぽくキマるスクエアデザイン♥オンでもオフでも大活躍間違いなし★取り外し可能なショルダー紐付きだから気分やシーンに合わせて使える優れもの♥ヘビロテ間違いなし♥/
¥9,157（税抜）

no.2 CrocoBag

with Saki.K

大人クロコで差をつける♥
高級感溢れるこだわりデザイン✧

目立ち度ナンバーワンのクロコ柄で差がつく♥上品さにチェリーピンクの可愛さが引き立ちます♪形にもこだわりアリ♥南京錠付きでさりげなく高級感もアピール♥/
¥9,890（税抜）

sugar & Jewels♥

シュガー&ジュエルズ

no.3 Trapezoid

with Rina.s

上品キュートなやわらかピンク♥
この春は大き目バッグでお出かけ✧

豊富なカラーバリエーション♥

4colorから選べる♥

年中ヘビロテ間違いなしの定番カラー♥
プチプラ価格だからイロチ買いもオススメ✧

春の訪れを感じさせるｃｕｔｅなやわらかピンクバッグでお出かけしちゃおう♥内ポケット＆ショルダー紐付きが嬉しい♪荷物もたっぷりと入る大き目サイズだからサブバッグいらず★/
¥6,463（税抜）

sugar
http://www.sugar-net.com/

Jewels
http://www.jewels-net.jp/

「今の私がキラキラ居れるのわ
エルミタージュがあるから♡」

5 anniversary!

エルミタージュ無しぢゃ
生きていけないくらいLOVE❤
一条ありさ

読者モデル界のカリスマ驚きの事実
本誌のみが独占スクープ!!

La PARLER ラ・パルレ　姉スポ号外

桜井莉菜 腹肉つままれる!?

ポージング中

やばっ…

後日、周りを警戒しながらラ・パルレに入っていく様子をキャッチ!!

メソセルライト撃退セレクトコース
[初回限定お試し価格]
70分500円!!

そのときに、とあるチラシを持っていたので拡大してみると500円コースの案内であった…。

桜井莉菜 専属モデル（31歳／東京都）独身子供なし

着痩せ報道は本当だったのか!?

自力では無理だと判断し、ラ・パルレを頼ることに!!

腹肉騒動の桜井莉菜を直撃した。

—腹肉をつまれたことがきっかけで、ラ・パルレの体験を受けたそうですが？

「はい、事実です…。メソセルライト撃退セレクトコースが気になって…」

—どうしてそのコースを受けようと？

「500円でかなり充実のコースで、お得感満載だったので♥」

—実際にどんなことを体験できるんですか？

「はじめにジェルをお腹に塗って赤いラップを巻いていきます。これだけでもかなり汗が出るけど、この上にヒートマットを巻いていくから汗がガンガン出る！　ホイル焼きみたいな感じやな（笑）。めっちゃ蒸されてるみたいで、普段あまり汗出ないのに体から汗が噴き出す感じ!!」

—汗がそんなに!!　次にどんなことを？

「ラインづくりか、冷え対策、引き締めのどれかを選べるんやけど、莉菜は引き締めをチョイス。発汗ジェルを塗って電流で筋肉を刺激。腹肉が踊るくらいしっかりと（笑）。そのあとにセルライトバスターっていう機械でさらに揉み出し。厚い脂肪の層を崩す感じやな！　こんなにお腹の肉が動くのか！ってくらい上下左右に。これだけしっかりお腹を揉まれたから、ポカポカしてきてさらにじんわり汗が出てきました♪」

—ポカポカするほど揉まれたら、脂肪が落ちやすくなってそうですよね。次はどんなことをしたんですか？

「JuJuっていう機械でお肉を引き締め！　特殊なEMSの周波で筋肉を刺激して、プヨプヨなお腹の肉がスッキリ♥　運動嫌いでも締まったウエストに♪　もうほんま、いたれりつくせりやった♥」

PHOTO_Youki Oneyama(JOPS)
EDIT&TEXT_Tomomi Okudaira

メソセルライト撃退セレクトコース[初回限定お試し価格]70分500円!!

桜井莉菜が体験したコースを詳しく紹介!!

ラグジュアリーな空間が広がり、落ち着いた部屋でコースを体験。エステ技術はもちろん、一人ひとりの悩みも親身に対応してくれる★　心も身体も委ねた莉菜は安心して爆睡中♪

脂肪燃焼をサポートするジェルをお腹に塗り、赤外線効果の赤ラップを巻いて体を温める。莉菜も、巻いた直後から体がポカポカしてきたらしく、じわじわ汗が出てきていました★

さらに発汗を促すためにヒートマットで全身を包む。汗と一緒に老廃物も流し出します。外した直後は、お腹から汗が滝のように流れるほどで、発汗のよさを実感!!

（上）発汗ジェルを塗り、Mキューブで筋肉刺激。
（下）オイルを塗り、セルライトバスターで揉みほぐす。体温の上昇＆老廃物の流れをサポートします♪

筋肉を特殊な周波（EMS）で刺激＆引き締めるJuJu。低中高の周波がランダムに刺激し、有酸素運動をサポート。引き締めながら効果的に基礎代謝を高め、リバウンドしにくいボディへ♥

美ボディが目指せる充実のコースが豊富で大満足♥

—メソセルライト撃退セレクトコースを体験してみた感想は？

「しっかりつまめたお腹の肉が、ちょいつまみ程度に♥　自分に合ったコースを選べるし、プロの手で落としづらい脂肪を撃退してくれるから頼もしい♪　腹肉をつまめないくらいの美ボディを目指すために、これらもしっかり通うことを宣言します♥」

巻の

名物Dr.がアラサーの肌悩みを

ぶった斬る!!

クリニックは現代の駆け込み寺!!

軟弱オトコは一刀両断できても、肌悩みには恐れをなして逃げてしまう…。そんなときに私たちが駆け込むのは美容クリニック♥　先生のコトバに勇気をもらい、先生の施術で自信が持てるようになる♪　肌悩みを思う存分ぶった斬ったら、自分のことがもっと好きになるはず★

PHOTO_Yoshinobu Bito(P097)　**HAIR&DRESSING**_Anri Mitsuishi(P097)
EDIT&TEXT_Tomomi Okudaira

毛穴

シミ

たるみ

乾燥

クマ

ニキビ跡

くすみ

シワ

小顔

ハリ

SOグレイスクリニック
近藤惣一郎先生

肌悩みに負けない強靭な心より完璧な肌がほしい♥

広島の看護学生(29歳／広島県)
独身・子供なし
青木りえさん

主婦&TOKYO NADESHIKOブロガー
(34歳／東京都)既婚・子供なし
MERIさん

SOグレイスクリニック 近藤惣一郎先生が不幸顔に見える目の下のクマ・たるみをぶった斬り!!

コンシーラーでどんなに隠しても、黒々としたクマの存在感や不幸オーラ満載のたるみは消せません。
このロンリー侍近藤が、みなさんの目の下のクマやたるみを、切らない施術や注入法で解決します!!

目の下の黒さがリアル丸尾くん…。ズバリこの施術がおすすめでしょう！

切らない「自己再生TCB」手術

金額	¥350,000
時間	約30分
ダウンタイム	約2〜3日
効果	半永久的
頻度	1回のみ

切らない秘密はこのハサミ

脳外科顕微鏡手術用ハサミで、下まぶたの裏を数ミリ切開し膨らみやたるみの原因である脂肪を減らします。

ふくらみの原因となっている脂肪を最適量取り除く★

メスを入れる施術は抵抗が…。ご安心を！　これは、手術顕微鏡と脳神経外科専門道具を用いて、下まぶたの裏側の赤目部分に3ミリほどの小孔を設け、皮膚を傷つけることなく脂肪を減らしていく施術。脂肪に押されて伸びた皮膚や筋肉を楽にさせることで、目の下の皮膚の自然治癒力、再生力が高まり効果は半永久的に続きます♪

After

目の下のたるみ&クマが目立たなくなり、スッキリとした目元に★　顔の重心が上方にシフトして、頬が引き上がったみたい♥

Before

目の下のたるみと、凹みラインが原因でクマが出た状態。どことなく疲れて見えるし、年齢以上に老けて見える…。

こんな目元は要注意!!

青黒タイプ

血行不良が原因で、目元に青黒い影が浮かんだ状態。不健康な印象を与えてしまいます。

凹凸混合タイプ

目の下の膨らみと凹みラインが混在した状態。陰影がくっきり出て疲れた印象を持たれてしまいます。

たるみタイプ

目の下の膨らみを作っている脂肪が突出している状態。涙袋よりも下に出て、頬が下がって見えます。

ほかにもおすすめ！目の下のクマ・たるみ施術

エランセ注入法

レディエッセよりもさらに持続性を高めた美容ジェル。形態保持を確実に行えて、頬骨が無い部分（眼球下の凹み）やその縁（眼窩縁）の凹みを持ち上げるのに最適♪　1回の注入で約1.5〜3年半持続するのもうれしい♥

After

くぼみがなくなってフラットな状態に★　目の下がふっくらしたことで表情がやさしく見える♪

Before

目の下のくぼみに沿って青黒いクマが広範囲に広がった状態。この世の不幸を集約したような印象…。

SOグレイスクリニック御殿山

東京都品川区
北品川5-16-25
0120-048-074
☎03-6408-0480

http://www.so-graceclinic.com/

金額	¥148,000
時間	約5分
ダウンタイム	ほぼなし
効果	約1.5〜3年半
頻度	3年に1回

レディエッセ注入法

Before

目の下の黒さが際立ち不幸オーラ満載。広範囲に広がったクマのせいで、スッピンに自信が持てない…。

After

目の下が健康的な色になって、血色のいい幸運顔に見える★　凹みも目立たなくなったから、若さが甦ったみたい♪

目の下のクマを解消したい人は、レディエッセもおすすめ♪　目の下のクマ＝凹みラインは、加齢や顔が痩せることで頬骨の内側の皮下脂肪が垂れ下がり目立ってきます。頬骨の内側部分に注入することでボリュームアップさせクマが目立たなくなることはもちろん、頬の引き上げ、顔全体のリフトアップ、若返り効果も♥

金額	¥148,000
時間	約5分
ダウンタイム	ほぼなし
効果	約1年半〜2年
頻度	2年に1回

品川スキンクリニック 松田三奈先生が歴史とともに刻まれた深いシワをぶった斬り!!

笑うたびに、ファンデがシワの溝にハマりスジができる…。アラサー女子の肌悩み不動の1位こそ、憎きシワ! この切実な悩み、品川スキンクリニック上野院 松田が誠心誠意お応えします!!

ハマるなら「シワの溝より愛しい殿方がいい♥」女子は!!

NEWマトリックスIR

痛みに弱い人や注入系が苦手な人はぜひお試しを★

NEWマトリックスIRは、即時的な引き締め効果と長期的なコラーゲン活性が期待できる施術。ダイオードレーザーと高周波のW照射でシワを改善します★ 即効性があるから、すぐに効果を実感したい人や、痛みが苦手な人や注入系に抵抗がある人にもおすすめ♥ 4週間に1回のペースで受けると、効果が持続してハリ肌キープ♪

あっという間の3ステップ

1. マーキング

目を保護するアイシールドを装着。顔全体に専用ジェルを塗布します★

2. 照射

施術部位に異常な反応がないことを確認後、レーザーを照射していきます。

3. ジェル拭き取り

照射終了後、専用ジェルを拭き取ります。施術直後に洗顔をしたらメイクしてもOK♪

金額	初回のみ¥4,440（ホホ下全体）
時間	約5〜30分
ダウンタイム	ほとんどなし
効果	個人差あり
頻度	3週間〜1カ月に1回

Before

頬の肉がたるんで、ほうれい線がくっきり◊ たるみによって、フェイスラインもたついて見える。まさしく負のサイクル全開であります…。

After

頬のたるみが改善されほうれい線がなかったことに♥ フェイスラインもスッキリして小顔効果も。施術直後に効果を実感できるのもうれしい♪

単独治療とどう違うの？

コラーゲンの活性に有効なRF（高周波）と美肌効果の高いダイオードレーザーの同時照射で、肌のハリ・シワの改善・即時的な引き締め・長期的なコラーゲン活性が期待できます★

レーザーエネルギー単独
従来の単独治療
レーザーエネルギー単独 + RFエネルギー
NEWマトリックスIRによる治療

ほかにもおすすめ！ シワに効果的な施術

美肌注射

ヒト脂肪由来の肝細胞と生物工学で創られた成長因子＝グロースファクターを主成分にした、品川スキンクリニックオリジナルのエイジングケア★ 年齢とともに衰える肌に、強力なサポート力を発揮して若々しいハリを実現♪

Before

がっつりと刻まれたおでこのシワ。人生のお疲れ具合を表現しているようで悲しくなる◊

After

深く刻まれたシワがピンっとハリのあるおでこに♪ ハリとともにツヤも出て若々しい印象♥

金額	額(初回)¥40,000
時間	約10分
ダウンタイム	2日〜1週間（個人差あり）
効果	個人差あり
頻度	2週間〜4週間毎に4〜6回

品川スキンクリニック 上野院

東京都台東区上野2-6-12
上野東洋ビル3F
☎0120-603-660

http://shinagawa-skin.com/

美肌治療

溶ける繊維を注入する施術で、肌内部のコラーゲンなどの組織再生を活性化★ 頬やフェイスラインを自由自在に整えて、シワやたるみの症状を改善してくれます。老化に負けない肌の土台をつくることで、美肌・美白治療の効果も高まります。1回でシワ・たるみの改善、美肌が手に入るなんて夢のよう♥

Before

頬のたるみによって刻まれたほうれい線。刻まれたシワによって、年齢よりも老けて見えてしまう…。

After

頬のたるみがなくなって、ほうれい線のない若々しいフェイスラインに♥ 肌のくすみも消えて美肌効果もアップ♪

金額	¥414,810〜
時間	約20分
ダウンタイム	2日〜1週間（個人差あり）
効果	個人差あり
頻度	個人差あり

東京イセアクリニック 山田奈々先生が
暗黒時代のような消せないシミをぶった斬り!!

太陽に愛された10代の代償は、太陽の裏切りによるシミの汚点💧 楽しかった思い出より消せないシミが心に傷をつくっている姉世代の人たちに、東京イセアクリニックの山田先生が愛の手を差しのべます★

ストーカーのようにジワジワ現れるシミ悩みは

フォトフェイシャル(IPL光治療)

有害な紫外線領域の光を特殊フィルターでカット!!

肌のシミ・くすみ・肌質の改善に有効な光の波長のみを選択して取り出すIPL光治療器。メラニンや毛細血管などに照射されると、光のエネルギーが肌の中で熱エネルギーに変化し、シミにダメージを与えます!! シミ治療だけでなく、美肌・美白・ニキビ治療・シワの改善などあらゆる肌のトラブルにも効果を発揮する万能機器♪

よく分かる! フォトフェイシャル3ステップ

1. 洗顔・カウンセリング
先生が悩みと希望をチェック。施術の流れやアフターケアなど何でも相談しましょ★

2. 写真撮影
術後に自分で変化を実感できるように、施術前に写真を撮ります♪

3. ジェル塗布
顔全体に冷たいジェルを塗布します。ジェルで肌表面を冷却してしっかり下準備★

4. 照射
顔全体にフォトフェイシャルを約20〜30分かけて丁寧に照射します。

5. 拭き取り
施術後にジェルを拭き取り。ダウンタイムがないからすぐにメイクをしてもOK♥

金額	1shot¥3,000〜
時間	約10〜20分
ダウンタイム	なし
効果	半永久的
頻度	1カ月に1回

どうしてシミはできるの?

肌の表皮層にはメラノサイトという色素細胞が存在し、メラニンが生成されます。通常メラニン色素は肌のターンオーバーとともに剥がれ落ち自然な肌色へと戻るけど、新陳代謝が衰えた肌は、メラニン色素が生成されても処理しきれずに長く肌に留めてしまいシミとなってしまいます。

ほかにもおすすめ! シミに効果的な施術

LEDダイオード

LEDダイオードの光エネルギーは皮膚の深層部まで到達し、コラーゲンの生成やターンオーバーの促進、ニキビの原因菌の殺菌などが行えます。肌の状態に合わせてイセアオリジナルの組み合わせで高い治療の効果を実感できます★

美容業界でも注目を集めている発光ダイオード。1回の照射で皮膚の深層部まで到達します★

青色LED
ニキビや脂性肌の改善、アクネ菌を殺菌、炎症にきびを沈静、リンパ活性、赤ら顔にも有効♥

黄色LED
角質層のターンオーバーを正常化し、メラニン排出をスムーズに♪ くすみ改善にも効果的★

緑色LED
メラニンを抑制して肌表面にあるシミを軽減。肌の水分保持やストレス軽減にも♥

赤色LED
繊維芽細胞に吸収されてコラーゲンを増殖。アンチエイジング効果を発揮します♪

金額	¥6,000
時間	約15分〜
ダウンタイム	なし
効果	半永久的
頻度	定期的な頻度をお勧め

東京イセアクリニック 渋谷院
東京都渋谷区神南
1-16-3
ブル・ヴァール4F
☎0120-963-866
http://www.tokyoisea.com/

アキュティップ

フォトフェイシャルを試して「薄くなったけどもう限界?」と感じている人はアキュティップをお試しあれ♪ フォトフェイシャル・ライムライトなどの光治療器(IPL)では反応しにくい薄いシミやそばかすなどを集中的に治療します★

IPL光治療では取りきれないシミ・そばかすが取れる

照射スポットが直径6.35㎜と小さいから、照射が今まで難しかったまぶたや目の下の際・手の甲などの細かい部分にもピンポイントで照射することができます♥

金額	1shot¥2,000〜	効果	半永久的
施術時間	約5〜20分	頻度	要相談
ダウンタイム	なし		

聖心美容クリニック 伊藤康平先生が お疲れ顔に見えるハリ不足をぶった斬り!!

どんなに美人でも、げっそり顔では決して魅力的とは言えません。私、伊藤康平がハリの失われたアラサー女子のお疲れ肌を、若さ溢れるパーンッとしたハリのある肌へと導きます★

肌が弾まないから心も弾まない…

水光注射×FILORGAメソッド

水のような透明感に真珠のような輝きを手に入れる♥

水光注射は、専用の注入機器を用いてヒアルロン酸を真皮内に細かく注射していきます。くすみの解消やハリ感UP、小ジワの改善を促し、肌の水分バランスも格段に上がって、潤い感ある肌に♥ みずみずしく潤いに満ちたツヤやかな肌をキープしたい人は、定期的に注入するのがおすすめです★

新しくなった水光注射の驚くべき特長

肌の状態や目的に合わせた薬剤をチョイス

保湿・肌のハリにはNCTF135HA+を使い、小ジワの解消やたるみ予防にはBRM EBを使用します★

肌症状・痛みに配慮した注入機器★

ヴィタールインジェクターという専用の注入機器。注入量、スピード、深さを調節することが可能です♪

金額	¥50,000～
時間	約20～30分
ダウンタイム	赤みが数時間～数日
効果	約3週間～(肌状態による)
頻度	3週間～3カ月に1回

Before

肌にハリがなく、頬のたるみが気になる。皮膚がしわっとしていて、乾燥肌を如実に感じます…。

After

肌にハリが戻って、一目でパーンッと弾けた感じが伝わる♪ 肌も潤って、毛穴の開きも気にならなくなった♥

施術の流れ

1. **カウンセリング** 先生とのカウンセリングでは、自分が抱えている肌の悩みを詳しく相談!
2. **麻酔** 軽くチクッとする程度なので痛みに弱い人でも安心♪ 別途料金で麻酔クリームも可能。
3. **注入** 皮膚を軽く吸引しながら、一度に均一な量・速度で薬剤を皮膚内に噴射&注入★
4. **クーリング** 肌の表面をすばやく冷やします。これによって赤みを出にくくする効果が♪

ほかにもおすすめ! ハリをUPする施術

ライムライト

ライムライトは、日本人の肌を考え開発された最新の光治療器。顔全体に照射することで、質感のトラブル（小ジワ・毛穴の開き・ごわつき）など、混在した症状を同時に改善します★ 透明感が上がり、ハリツヤのある若々しい肌に♪

金額	¥33,000～
時間	約15～20分
ダウンタイム	ほとんどなし
効果	約1カ月
頻度	3～4週間に1回

Before

肌にハリがなく毛穴が開いた状態。ごわついてるから、肌にツヤもなくお疲れ肌だとすぐにばれる…。

After

毛穴がキュッと締まって、肌のハリがアップ♥ 肌にツヤも出たから、顔色もよく見える♪

聖心美容クリニック 東京本院

東京都港区六本木6-6-9
ピラミデ2F
0120-911-935
http://www.biyougeka.com/

イントラジェン

イントラジェンは RF（ラジオ波）を肌に照射する施術。この施術にはうれしい効果が3つ★ 1つ目は、肌を引き締め、シワ・たるみを改善するリフトアップ効果。2つ目は、コラーゲンが増殖して潤い感がアップ! 3つ目は、たるみが改善された肌の効果をキープする働きが♥

イントラジェンの一次効果&二次効果

一次効果[引き締め]

照射されたラジオ波は、真皮層で熱に変化して、コラーゲン線維が収縮します。その結果、たるんだ皮膚が引き締まる★

二次効果[ハリツヤ]

引き締まった肌の中でコラーゲンが増殖します♥ その結果、コラーゲンが密な状態へと変化し、ハリツヤのある肌へと導きます★

金額	¥80,000～	効果	約3カ月
施術時間	約1時間	頻度	2～3カ月に1回
ダウンタイム	ほとんどなし		

わかばクリニック 工藤さやか先生が遠近感がおかしい大顔をぶった斬り!!

写真を撮るとき、人より半歩後ろに下がる自分に嫌気がさす…💧 大丈夫！ 小顔に憧れるそんな女子の願い、工藤さやか先生が叶えてくれるはず!! 小顔への道はクリニックへの一歩からはじまります♥

引き締めながら小顔に♥

Xcell ～エクセル～

世界初のダイオードレーザーを用いた痩身機器で、部分的に照射することで脂肪を効果的に燃焼させます。部分痩身が可能だから痩せにくい二の腕にも効果的★

Dr's Point

体脂肪率アナライザーとデータ記録機能が搭載され、体全体の基礎代謝率（BMR）・水分量・体脂肪率などを分析、計測することが可能。健康改善の記録を管理できます!!

エクセルパッド

バキュームハンドピース

1回でサイズダウン&セルライト除去が可能に♪

日本国内のクリニックで導入されている痩身治療器としては数少ないアメリカのFDA認可の機器。1回の施術でも充分に効果を実感できます★

金額	¥28,000～
時間	約30分
ダウンタイム	なし
効果	1回の施術で効果あり
頻度	2～4週間に1回

わかばクリニック

東京都港区六本木
7-15-10
クローバービル6F
☎0120-118-277

http://wakabamc.com/

とにかく小顔になりたいなら

小顔注射

小顔注射は、顔の輪郭形成のための新しい脂肪溶解剤で、脂肪溶解作用、リンパ循環作用、肌の引き締め作用が★ 注入後すぐに脂肪量の減少を実感します♪

After / Before

1回の注入でフェイスラインがスッキリ♥ 頬がシュッとしてシャープな印象に♪

フェイスラインのお肉がもたついて、ぷっくり見える💧 顔の大きさも目立ちます。

金額	¥18,000～
時間	約15～30分
ダウンタイム	ほぼなし
効果	3日～
頻度	1～3週間に1回

ダウンタイムが少なくすぐに効果を実感♪

注入部位に痛み、浮腫、熱感がほとんど発生しないから、ダウンタイムの少ない施術が可能に★ 1週間の間隔で施術を行うことができます♪

青山外苑前クリニック 野村智史先生が悪目立ちするくすみをぶった斬り!!

「体調悪い?」「いいえ、顔色が悪いんです…」こんなやりとりにももう慣れたという人は、ぜひくすみ改善施術を!! 私野村が、くすみをクリアにして本来の健康的な顔色を取り戻します★

顔色の悪さを指摘されたら

トレチノイン

トレチノインは強い成分が配合されているので医師の診察・処方が必要!! 気軽ではない分効果も確実★ 治療の進行状況、肌の状態に応じて指導法が変わります。

トレチノインの働き

トレチノインって？

自宅で肌のケアができる強力な塗り薬。ビタミンAの一種で、市販のレチノールコスメの100倍位の効果が!! 若返り、シワ、ニキビ薬としても利用★

肝斑にも効くの？

一般的なシミ治療に使用するレーザーは、肝斑が濃くなることがあるから治療が難しいけど、トレチノインによって治療することが可能★

金額	（頬のみ）1カ月¥3,000
時間	約4カ月間使用
ダウンタイム	赤みや肌の剥けを感じる
効果	約4カ月後～
頻度	場合に応じ1～2カ月後

青山外苑前クリニック

東京都港区南青山
2-5-17
ポーラ青山ビル1-2F
☎03-5772-4575

http://www.ag-clinic.com/

威圧感より透明感を出したい!!

フォトブライト

くすみはもちろん、従来のIPL治療器で諦めかけていたシミやそばかすに対しても高い効果が期待できる★ 肝斑対応モードが設定されているのも特徴のひとつ。

11日後：かさぶたが完全に剥がれて肌色がワントーン上がった♥ 肌のキメも整ったみたい!!

1日後：シミが浮き上がってきて薄いかさぶたに。無理にこすらず自然にまかせるのみです★

直後：照射直後の肌。ほんのりと赤みがあるけど、すぐにメイクが可能な状態に♪

金額	1shot¥2,000～
時間	約10分
ダウンタイム	なし
効果	1回の施術で効果あり
頻度	1カ月に1回

治療直後から洗顔やメイクが可能★ 術後のダウンタイムもなし♪

照射後多少のほてりや赤みが残るけど、ほとんど数時間で消えて普段通りのメイクが可能♪ 日常生活に支障をきたすことがないから常に人気の施術です。

MAME 小林孝男先生が 万年開きっぱなしの毛穴をぶった斬り!!

大好きな彼氏や旦那が近づいてきてもそっと離れてしまうのは、嫌いなんじゃなくて毛穴が開いているから…。そんな毛穴全開ガールは、小林先生おすすめの毛穴施術でキュッと引き締まった毛穴を手に入れて♪

ひと皮むけた女になりたい♪

ケミカルピーリング

薬剤を塗り、皮膚の角質層～表皮上層部を剥がれやすくして肌のターンオーバーを正常化＆促進します。毛穴の開きやシミ・そばかす・くすみなどを改善♪

ケミカルピーリングの流れ

肌の入れ替え（ターンオーバー）を促進し、肌トラブルを改善します♥

薬剤を塗って、皮膚の角質層～表皮上層部の汚れをやさしく取り除きます★

ターンオーバーが崩れ、肌トラブルが発生した状態。この状態が続くとくすみやシワに…。

グリコール酸
最もポピュラーなピーリング

古い角質を溶かし、代謝を促進する効果が★ 肌への刺激も少ないから休みを取れない人にもお勧め♪

サリチル酸マクロゴール
肌の弱い人でも安心のピーリング

皮膚深部への酸の浸透を防ぐことができるピーリング剤。術後のトラブルがほとんどありません。美肌効果もあり♥

金額	¥4,860～（薬剤により変動）
時間	約15分（その他時間別途必要）
ダウンタイム	なし
効果	4回～効果を実感
頻度	2～4週間に1回（薬剤により変動）

MAME

東京都港区南青山
5-6-26
青山246ビル4F
☎03-5469-5651
📠0120-489-660

http://mame-beauty.com/

毛穴を引き締めたいなら

CO2フラクショナルレーザー

毛穴の改善には、一度肌を入れ替えてしまうのが最も効果的★ フラクショナルレーザーは、肌の入れ替えを面ではなく小さな点の集まりで行います!!

施術の流れ

1. カウンセリング
施術の前に、自分の肌が CO2フラクショナルレーザーに適しているかチェックします★

2. 洗顔クレンジング
メイクや汚れ、皮脂をしっかりと落として、毛穴を清潔な状態にします♪

3. 麻酔・洗顔
希望に応じて麻酔クリームを塗布★ 麻酔クリームを軽く洗い流します♪

4. 照射
期待できる効果やダウンタイムを充分考慮して、約5～10分間照射します。

5. クーリング
シートマスクで約20分間クーリングをして、しっかり冷却。肌が引き締まる感じ♪

金額	初回¥7,500 スタンダードコース
時間	約5～10分（その他麻酔等時間別途必要）
ダウンタイム	なし
効果	3回～効果を実感
頻度	1カ月に1回

毛穴悩みのほかにシワ、たるみ、ニキビ跡にも効果的

痛みやダウンタイムが少なく毛穴以外に、シワ・たるみ・くすみ・ニキビ跡・肌のキメなど様々な悩みに対応★ まさに最強の肌入れ替えレーザーです♥

ティーアイクリニック 田原一郎先生が ブルドッグ顔負けのたるみをぶった斬り!!

何年か前の頬はこんなんじゃなかったのに…。確かに年月が経てばたるみは仕方ありません。ただ、諦めたら試合終了って言うじゃないですか!! 男、田原がみなさんのたるみを改善し試合続行させます★

頬も気持ちも引き締める♥

doublo（ダブロ）

皮膚の土台にあたる筋膜へ、高密度集束超音波（HIFU）をピンポイントで直接加熱。これにより外科手術でしか到達できなかった深層からのたるみ治療が可能に!!

After

頬の位置がキュッと上がった♥ フェイスラインもスッキリしてシャープに見えるしほうれい線も気にならない♪

Before

フェイスラインがたるんでもたついて見える…。タプタプ感が写真でも分かるたるみをなんとかしたい!!

2段階でリフトアップ効果を実感★

加熱された筋膜層のタンパク質が縮むことで、施術直後に皮膚の土台が凝縮。次に、損傷した部分を治癒する働きが起こります。この2段階の作用で皮膚の土台からリフトアップ♥

金額	初回限定 顔全体（額、顎下あり）¥180,000
時間	約30分
ダウンタイム	なし
効果	約6カ月
頻度	6カ月に1回

ティーアイクリニック

東京都港区北青山
3-5-17
はる木ビル4F
☎03-3405-1277
📠0120-18-9270

http://www.ticlinic.com/

輪郭がぼやけたと感じたら

BBLsスーパータイトニング

先端光治療器BBLsによる、メスを使用しないリフトアップ♪ 無痛で小顔、リフトアップ、シワ、たるみ、保湿効果など肌質が格段にレベルアップします。

BBLsスーパータイトニングQ&A

Q. 施術後ダウンタイムはありますか？

A. 基本的にはありません。すぐに化粧をすることができます!!

Q. 痛みに弱いのですが大丈夫ですか？

A. 徐々に温度が上がってくる感じはありますが、痛みの心配はありません!!

金額	（顔全体）¥22,000～
時間	約20分
ダウンタイム	なし
効果	1回の施術で効果を実感
頻度	最初の数回は2～3週間に1回

メスを使わずに無痛で肌の若々しさを取り戻します♥

近赤外線エネルギーによって皮膚の深層部にある真皮コラーゲンを加熱。コラーゲンやエラスチンが大幅に増生されタイトニング効果が生まれます♪

高須クリニック名古屋院 高須幹弥院長が クレーターまがいのニキビ跡をぶった斬り!!

想い・想われ・振り・振られ…。淡い恋心とともにニキビに願掛けしてた学生時代、今じゃぽっかり空いたニキビ跡しか残ってない…。過去の思い出もニキビ跡もキレイにしたら、次の恋が待ってますよ! by高須幹弥

ニキビ跡の凹みは心も凹むから…

フラクセル2

施術は、レーザー照射で皮膚表面にミクロ単位の穴を開けるというもの。照射した部分の古い組織は排出され、なめらかな若々しい肌に再生されていきます★

After / Before

フラクセル2を5回照射して、クレーターのようなボコボコニキビ跡が目立たなくなった♥ 色素沈着もほぼ皆無★

ニキビ跡がクレーターのようにボコボコしてファンデを塗ってもムラになる。穴があったら埋めたい…。

皮膚表面にミクロ単位の穴を開けて肌を再生

皮膚表面にミクロ単位の穴を開け、若々しい肌へと再生。今までのレーザーのように全ての皮膚にダメージを与えないので、肌の生まれ変わりが短くすみます。

金額	¥30,000〜
時間	約20〜30分
ダウンタイム	顔がほてる程度
効果	5回〜効果を実感
頻度	1カ月に1回

高須クリニック名古屋院

愛知県名古屋市中村区名駅4-7-1 ミッドランドスクエア8F
℡0120-5587-15
http://www.takasu.co.jp

ニキビ跡の赤みとおさらば!

Vビーム

頬の赤みや赤ら顔、赤みのあるニキビ跡や赤あざなど、赤みのある症状に効果を発揮。赤みの原因の余分な毛細血管や色素が除去され、皮膚の色調を揃えます!!

After / Before

余分な毛細血管や色素が除去され赤みが目立たなくなった★ 肌質も改善されて肌に自信が持てるように♥

赤みが目立つニキビ跡が顔全体に広がり手がつけられない状態。このままだと色素沈着の可能性も…。

気になる箇所に照射するお手軽施術★

施術内容は気になる部分にVビームを照射するだけ✧ 約5〜15分程で終了です。1回の施術でも効果を実感できるけど、通常3回以上行うと他の皮膚と変わらないほどに♪

金額	¥30,000〜
時間	約5〜15分
ダウンタイム	ほとんどなし
効果	3回〜効果を実感
頻度	1カ月に1回

KANAC美容外科皮膚科クリニック 外崎のりかず先生が 粉ふき荒れ地の乾燥肌をぶった斬り!!

冬がくるたびに思うことがある。顔に粉がふき荒れ地と化す自分の肌をどうにか耕せないものかと…。そんな乾燥肌に悩める女子に、私、外崎のりかずが栄養剤という名の乾燥対策施術をお届けします!!

保湿アップで恋愛運アップ♥

Wモイストアップスキンセット

初めにNdヤグレーザーで肌の引き締め&肌の代謝アップを行います。次にメソアクティスを使って、保湿ヒアルロン酸を肌に導入!

金額	¥30,600〜
時間	約40〜50分
ダウンタイム	なし
効果	直後〜効果を実感
頻度	3〜4週間に1回

Ndヤグレーザー

真皮の奥深くまで光を届け肌の明るさをアップ&毛穴を引き締めハリ感もアップ★

メソアクティス

皮膚の細胞内に簡単に導入できるメソアクティスを使い、保湿ヒアルロン酸を肌に導入!

でWの効果を実感!!

こんな人におすすめ!

★カサカサ・ゴワゴワ感や小ジワが気になる方
★目の下やホホの"たるみ"や顔全体の"くすみ"が気になる方
★ハリやキメがなく、"疲れているの?"と周りに聞かれる方

KANAC美容外科皮膚科クリニック

東京都新宿区新宿3-1-1 世界堂ビル7F
℡0120-060929
℡03-5360-4340
http://www.kanac.net

干からびる前に潤いチャージ♪

メソアクティス スキンケア

皮膚の細胞膜にエレクトロポレースと呼ばれる微小な穴(すき間)を開け美肌の有効成分を導入するマシーン。乾燥はもちろん、ニキビや肌荒れまで改善できます。

美容有効成分の導入のしくみ

美容薬剤を塗り、先端が丸くなっているペン型のプローブでなぞる。先端から流れる電気パルスで小さな穴(すき間)がつくられます。

ローラー型のプローブで美容薬剤を押しこむ。2つを組み合わせることで、塗っただけでは浸透しない薬液の導入が可能に!!

金額	¥24,300〜
時間	約30分
ダウンタイム	なし
効果	直後〜効果を実感
頻度	2〜3週間に1回

悩みに応じてあらゆる美容剤を導入できる♪

導入する薬は、メソアクティス専用の美容薬剤や、細胞の増殖効果を促すグロスファクターや、ヒアルロン酸、肌荒れを治すビタミン剤など様々★

自分の定番メイクはあるけれど、たまにはちょっと冒険してみたくなるよね♥

甘♥辛×女ウケ♥男ウケ 魔法のコスメ一覧表

メイクとかファッションってマンネリしがち…💧 そこで今回はお姉さん19人を4つに分類したよ♪ なりたいテイストを見極めてそのゾーンの子のコスメを取り入れて、この春ちょっと新しい自分を発見してみませんか♥

PHOTO_Hiroyuki Sato HAIR_Anri Mitsuishi
EDIT&TEXT_Marika Koizumi

コスメを分けてみました♥

した✧ 自分がどこのカテゴリーに入るか、考えながら見てみて下さい♥

Four perspectives classified by the Cosmetics and Makeup

童顔を活かしたいなら✧

レーサー(28歳／東京都)
独身・子供なし
神子島みかさん

パッチリアイメイクと、ふっくらしたリップでフェミニンに仕上げる✧ シャネル、Diorなどハイブランドのコスメが好きなのが特徴♥

#すっぴんが幼い #洋服はセクシー系

基本はコンサバ★

広島の看護学生(29歳／広島県)
独身・子供なし
青木りえさん

お洋服に合わせて、ヘアメイクもコンサバが基本スタイル😊 最近、アイシャドーはRMK、リップはイヴ・サンローランがお気に入り😊

#コンサバスタイルで万人ウケ #上品メイク♥

シャドーで作る甘タレ目♥

専属モデル(31歳／東京都)
独身・息子1人
早川沙世

昔は強めだったけど、最近はすっかり甘め担当♥ 囲み目メイクはするけど、ラインじゃなくシャドーで囲むからキツく見えないの✧

#ロングヘア #服の系統はオールジャンル

Mens 男ウケ

新婚ほやほやメイク♥

美容会社代表取締役
(30歳／東京都)
既婚・子供なし
山田るり子さん

リップはシャネル&イヴ・サンローラン、シャドーやチークはジルが好み😊 絶妙な大人っぽさを演出できるバランスがポイント♥

#ワンピが多い #華やかに見せたい✧

パンツルックが好き✧

専属モデル
(29歳／東京都)
独身・子供なし
加賀美早紀

メイクは、「いかにすっぴんっぽく見せるか」がテーマだから、基本薄くしてる😊 シャネルとかM・A・Cのコスメが好きで愛用中だよ✧

#パンツルック #巻き髪♥ #裸眼✧

シンプルメイク♥

Vivianカラコンアドバイザー(31歳／東京都)
独身・子供なし
美咲さん

NARSのアイシャドーがお気に入りアイテム✧ ヌーディーなメイクが好きだから、自然な発色のNARSが使えるの😊

#普段はカジュアル系 #髪は基本ストレート!

肌の露出は控えめ✧

専属モデル(29歳／東京都)
独身・子供なし
杉山佳那恵

男ウケを狙う日だったら、ハネ上げライン×ハデリップ×ストレートヘア、とか全体のバランスを考えて足し算引き算してる😊

#洋服はカジュアル #ツンとしたイイ女✧

甘め 辛め 女ウケ 男ウケ

4つの視点でお姉さんたちのメイク&

普段のメイク、愛用するコスメブランドや好きな色、ファッション等、あらゆることを引っくるめて、お姉さんたちをジャンル分けしま

Sweet 甘

いくつになってもギャルメイク♥

美容通販会社代表&
木村歯科クリニック副院長
(33歳/東京都)
独身・子供なし
木村美和子先生

パチッとしたハデ顔をつくるには、M・A・Cのコスメが便利✧。最近シャドー、アイライナー、ブラシを一気に大人買いしました✧

#髪色が明るい #ギャルメイクLOVE♥

ママになっても姫♥

専属モデル
(30歳/滋賀県)
既婚・息子1人・娘2人
けいこさん

パッケージがかわいくて発色も良いANNA SUIがお気に入り♥ 眉パウダー、チーク、リップを愛用☺ 気分上がるコスメって大事♥

#ガーリー♥ #コスメは見た目も大事✧

高発色のコスメが好き

ショーパブ勤務
(33歳/東京都)
独身・息子1人
Angelさん

M・A・Cとかジルとか、肌馴染みのいいコスメを愛用してるよ☺ カジュアルな服を着る日も、どこか女らしさを残したいと思ってる✧

#ハデ顔 #フェロモン♥ #洋服も華やか

うるうるメイク✧

ヨガインストラクター
(28歳/東京都)
独身・子供なし
真優川 咲さん

甘めなお洋服が多いけど、日によってセクシーめなアイテムを着ることも♥ 自分に厳しい性格だから、メイクも髪も手を抜かない✧

#甘さの中にフェロモンを #完璧主義

服によってメイクチェンジ★

ライター&TOKYO NADESHIKOブロガー
(35歳/東京都)
既婚・子供なし
水野祐香さん

甘くしたい日はタレ目メイクにする♥ シャドーはルナソル、ベースはエスティローダー、リップはヴィセとか、High&LowをMIXしてるよ✧

#甘い日も辛い日もある #髪はロング♥

女度上げるシャネル✧

歯科医療事務育休中
(31歳/東京都)
既婚・息子1人
古橋綾香さん

お粉、シャドー、リップは全部シャネルを愛用中✧ 発色もいいし、持ってて気分が上がるのもポイントだと思う♥ 上品なパッケージも◎。

#コンサバなお洋服 #巻き髪✧ #美人顔♥

Woman 女ウケ

定番コスメが好き

京都ラブリリー経営&祇園のちょうちょ
(27歳/京都府)
独身・子供なし
百合華さん

発色がとっても良いから、チークとリップはずっとM・A・C一筋☺ シャドーとかアイメイク関連はプチプラコスメが意外と使える✧

#ハデめな服が好き #冒険するより定番が好き

大人のメイク♥

家事手伝い
(35歳/東京都)
独身・子供なし
ららさん

女ウケを意識する日は、チークの入れ方を変えたりする✧ 頬の高い位置にふわっと入れるのが良いと思う。色はナチュラルが好き♥

#ナチュラルメイク♥ #シンプル服✧

コンサバ服にも合う✧

北新地バニラ勤務&アパレル会社社長
(28歳/大阪府)
独身・子供なし
まなかさん

アイシャドーはルナソル、リップはイヴ・サンローランかジルが好きでよく買うよ✧ 甘めも辛めも日によって使い分けるのが気分☺

#甘い日も辛い日も楽しみたい #パンツが好き

甘いも辛いも使い分け★

専属モデル
(31歳/東京都)
独身・子供なし
桜井莉菜

最近はANNA SUIのコスメがお気に入り✧ パッケージもいいし、発色も◎☺ メイクはその日のコーデに合わせて使い分ける感じ★

#メイク上手 #甘辛どっちも♥ #ハデ好き♥

地顔を活かしたメイク♥

専属モデル
(30歳/東京都)
独身・子供なし
荒木さやか

アイシャドーはM・A・Cで、アイラインとかはシャネルが好きでずっと使ってるよ☺ あんまりアレコレ冒険しないタイプだと思う✧

#髪色が明るい #定番メイクが好き

会う人によって変化★

主婦&TOKYO NADESHIKOブロガー
(34歳/東京都)
既婚・子供なし
MERIさん

女ウケ意識のときは色を効かせてスパイシーに。男ウケ意識の日は、なるべく薄くする！ つけまつげもしないし、主張のある色はタブー★

#顔の造りがハデ #色気がある

辛 Spicy

欠かせないコスメはコレです♥

着る服や会う人によってお洋服を変えるように、メイクも多少変えたいよねⓒ それぞれの気分の日にオススメのコスメをピックアップ♥

辛×男ウケMake

SPYICY

Saki's Make

早紀はM·A·Cのアイシャドーで大人のキラメキeyeに変身!!

のせたらのせた分だけ発色してくれる便利シャドー✧

加賀美早紀

A. スモールアイシャドウ テンプティング¥2,400、B.スモールアイシャドウ ムルシュ¥2,400、C.プレストピグメント フリッカー¥2,800 すべてM·A·C

POINT

アイホールにA、目のキワ&下まぶたにB、まぶたの高い位置にCをのせる。いつもはもっと薄づきだけど、濃いめにのせて辛口モード✧

Kanae's Make

佳那恵はイヴ・サンローランのアイシャドーでヌーディーな目元に変身!!

リップをパキッとした分ヌーディーな目元で引き算

杉山佳那恵

POINT

アイホールにAをのせたあと、BをMIXして下まぶたのカゲ用に使用✧ ハネ上げラインで男ウケを意識する分シャドーは薄づきⓒ

イヴ・サンローラン クチュール クルール パレット ワイルドエディション（限定品）＃2／モデル私物

辛×女ウケMake

SPYICY

Lala's Make

LALAはTHREEのチークでヘルシーフェイスに変身!!

肌に自然に溶け込むカラーで大人っぽく

ららさん

POINT

辛口に仕上げたいときは、チークの入れ方を変えて意識するよ。女ウケしたい日は、頬の高い位置にふわっと入れるのがマイルール✧

THREEカラーヴェールフォーチークス24／モデル私物

Meri's Make

MERIはM·A·Cのリップでスパイシーなエッセンスを INした唇に変身!!

同性ウケを狙うにはパンチのある色を使うのがコツ✧

MERIさん

POINT

メイクにもトレンドを盛り込むと、オシャレ感が出て同性ウケがよくなると思う✧ 真っ赤なリップはキツくなるので、朱色系が◎。

ミネラライズ リッチ リップスティック レディ アット プレイ¥3,400／M·A·C

甘め 辛め 女ウケ 男ウケ makeをつくるのに

甘×女ウケ Make

Yuka's Make

祐香はルナソルのアイシャドーで
高見えなキラメキeyeに変身!!

プチプラコスメじゃ出せない上品なキラメキ✧

水野祐香さん

POINT

Aをまぶた全体に、Bをアイホール、Cを下まぶた全体、Dを涙袋のカゲ作り用に使ってる✧ 甘めにしたい日はシャドーでタレ目にするよ♥

ルナソル スキン モデリング アイズ 02／モデル私物

SWEET

Saki's Make

咲はジルスチュアートのリップで
ジューシーな口元に変身!!

唇がうるうるするからグロスなしでもOK✧

真優川 咲さん

POINT

リップは基本、コレ1本✧ ナチュラルなピンクの発色は、甘めなメイクにすっと溶け込んでくれる😊 上品なツヤ感もお気に入り♥

リップブロッサム 101（限定の為販売終了）／ジルスチュアートビューティ

甘×男ウケ Make

Saya's Make

沙世はCHANELのアイシャドーで
自然な囲み目に変身!!

大人な発色のシャドーはさすがシャネル✧

早川沙世

POINT

右下の濃い色をラインボカし&目尻に多めにのせて甘めのメイクにしたよ✧ 使いやすい4色セットだし、自然なタレ目で男ウケが良くなる✧

シャネル レ キャトル オンブル 3aラフィヌマン／モデル私物

SWEET

Mika's Make

みかはDiorのグロスで
天然のぷっくりリップに変身!!

唇をふっくら見せたくてもう何本もリピート✧

神子島みかさん

POINT

コラーゲン、ヒアルロン酸の成分入りで、唇がふっくらする♥ 童顔だから、ボリューム感のある唇で男ウケを意識したメイクにしたよ✧

Diorアディクトリップマキシマイザー 001／モデル私物

Good morning everyone, How are you?

ねぇねぇ、みんな
いま何してるの？？
良かったら会おうよ✧

わーい♥　ちょうど
私もみんなに会い
たいって思ってたの✧

I'm chilling out at my place.

このお話の登場人物：1人目

Saki Kagami

加賀美 早紀

クールビューティー担当✧

3人の中ではクール担当😊　どちらかと言うとツッコミキャラ。でも実は彼氏の前だけでは甘えん坊さん♥

加賀美早紀
専属モデル（29歳／東京都）独身・子供なし

I lounge around in my room.

今ヒマ♥
咲にも
声かけて
みようよ♥

真優川 咲さん
ヨガインストラクター（28歳／東京都）独身・子供なし

このお話の登場人物：2人目

Misaki

美咲

3人の中で一番年上お姉さん♥

しっかり者に見えて実はマイペース♥　のようで、やっぱり本当はしっかり者✧　頼りになる存在😊

美咲さん
Vivianカラコンアドバイザー（31歳／東京都）独身・子供なし

このお話の登場人物：3人目

Saki Mayukawa

真優川 咲

3人の中では妹キャラ😊

一番年下っていうこともあって、キャーキャー騒ぐことが多い妹的存在♥　美容には人一倍詳しい✧

実は仲良し3人組!!　「Saki会」に潜入してその謎に迫りました♥

Saki 早紀と Misaki 美咲と Saki 咲の素敵な関係♥

撮影現場で偶然一緒になる機会が多かったり、共通の友達がいたり…出会いは色々あるけれど、近頃お姉さんagehaの中で目立つ仲良しグループと言えば、この3人♥　いったい何がきっかけで仲良くなったのか、実態に迫ります✧

PHOTO_Hiroyuki Sato　HAIR_Anri Mitsuishi　EDIT&TEXT_Marika Koizumi

Saki会の謎 1

早紀と美咲と咲が

どういう流れで仲良くなったか♥ Story ストーリー

気がついたら仲良くなっていた3人。編集部員も知らない内に、Saki会の友情は着々と育まれていました♥ そのいきさつをご紹介します✧

みなさんこんにちは♥
Saki会です✧

編集部の人に「3人はなんで仲良くなったの?」って聞かれたので今回は仲良くなったいきさつをお話します

美咲と咲は地元が北海道つながりで、会ったことはないけどお互い顔と名前は知ってる存在。

上京後、ある日ドレス撮影の現場で偶然一緒になって――

待ち時間に「写メ撮ろー♥」って なって自然と仲良しに♥

早紀と咲は共通の友達がいて、みんなでご飯食べようってなったときにたまたまいたの♥

その後Facebookでやりとりして仲良くなっていった感じ

咲が、美咲を早紀に紹介したり…

とにかく共通の友達が多いの

実は愛沢えみりちゃんとも仲良し♥ きっかけは、共通のメイクさんが「えみりちゃんが早紀ちゃんに会ってみたいって言ってたよ」って聞いたこと。

行くお店とか旅行とか全部そのときの思いつきで行っちゃう♥

一見バラバラに見えるかもしれないけど、みんな自由だからそれが居心地いいの♥

Saki会の謎 2

Beautyコンシェルジュ 真優川(まゆかわ) 咲の美容教室♥

どちらかと言うと、美容に関してマイペースな他のメンバーに対して、咲が美容の知識を教えるのがSaki会での恒例行事となっておりました✧

24時間アンテナ張って美の情報収集してます♥

Saki会の美容番長!!

Beauty 1
水晶浴で心も体もデトックス✧
カリカスパ
むくみがスッキリするのと、石のパワーのおかげで浄化作用が期待できる✧ ここは、みんなで行くより1人で行くことの方が多いよ

Beauty 2
美咲ちゃんもお気に入り✧
アイオペのファンデ
まるで素肌がキレイな人みたいな肌に見える魔法のファンデ✧ IOPEエアクッションXP￥5,200／アモーレパシフィック

Beauty 3
私＝お風呂キャラみたい
半身浴
半身浴が日課でお風呂の話ばっかりしてたらお風呂キャラに💧 試しにえみりが半身浴したらしく、楽しいって言ってくれてキュン♥

Beauty 4
コスメやメイクの話題は定番✧
メイク
ご飯食べてるときに、「涙袋メイク教えて」って言われてやったりするけど、みんなマイペースすぎて教えても実践してくれない(笑)。

Saki会の謎 3

Hang out いったいどんなことして遊んでるの？ 思い出の写メを大公開♥

Saki会でのプライベート写メを大公開します✧ お家でするほっこり鍋会から、北海道旅行まで行動範囲の広いSaki会の活動をご覧ください☺

北海道に行く前に空港で写メ☺ みんな北海道で食べすぎて、帰る頃には顔パンパンで別人になってた(笑)。

これから北海道に行ってきます、の瞬間✧ 全員打ち合せしたかのように真っ黒コーデだった♥

北海道の旅館での1枚✧ 浴衣着てくつろいでる瞬間をパチリ☺ ちなみに旅館は美咲ちゃんが手配♥

Saki会こぼれ話①

一番のしっかり者は美咲ちゃん✧

北海道旅行のチケットとかホテルの予約をしてくれたのが美咲ちゃん。しっかり者✧

美咲ちゃんのバースデー準備中、早紀ちゃんがシャンパンを床に大量にこぼして大騒ぎの図(笑)。

美咲ちゃんのサプライズバースデー✧ この日は神子島みかちゃんと遠藤彩香ちゃんも参加したよ☺

これも北海道の旅館で撮った1枚★ 旅行の記念に☺ そういえば何かと写メ撮ってるね(笑)。

北海道と言えばカニ✧ 他にもウニ丼とか海鮮系をいっぱい食べたよ☺ おいしかった☺

4人で北海道旅行に行ったときの写メ♥ 観光地によくある顔出しパネルに顔ハメて遊んでた(笑)✧

美咲ちゃんに主役のカチューシャとケーキを贈呈☺ 後ろに、えみりちゃんと愛犬が映り込んでる(笑)。

美咲ちゃんのバースデーは大成功♥ 普通に鍋会のつもりで来てて、全然気がついてない風だった☺

「みんなで鍋しよ♥」ってグループLINEで話して集まったの✧ 会場はえみりちゃん家だったよ✧

この写メも新年会のときのだよ♥ セルカ棒で連写した写メだけど、これは比較的まともな顔してる☺

新年会という名目で集まった、いつもの女子会♥ えみりちゃんがセルカ棒で連写しまくってたよ♥

これもプールでの1枚♥ 人混みを避けるためにホテルのプールに遊びに行ったんだ☺

早紀とえみりちゃんが初対面した日♥ 咲が来れなくなって、美咲が遅刻して、最初2人だけだった(笑)。

麻布十番祭りのあとにプリクラ撮ったよ✧ とにかく人が多すぎて、早々と近くのカフェに避難しちゃった☺

Saki会こぼれ話②

ご飯の取り分けは早紀&咲担当✧

カニの甲羅むいたりとか、お鍋の準備とかは2人がメインで作業してくれてた感じ☺

夏に麻布十番祭りに行ったよ☺ みんなお腹ぺこぺこすぎて、飲むように食べてた記憶がある(笑)。

お姉さんの撮影後、美咲と咲でお茶✧ なぜか撮影かぶること自体珍しいから、貴重な1日だったよ☺

神子島みかちゃん、りんちゃん、遠藤彩香ちゃんも呼んでバーベキュー♥ この日がりんちゃん初参加✧

Saki会こぼれ話③

早紀&美咲が姉 咲&えみりは妹

咲とえみりがはしゃいでて、早紀と美咲が2人の話を聞く…っていうのが普段の構図☺

酉の市でもいっぱい写メ撮ったよ✧ 人多かったけどワイワイ騒げて楽しかった思い出がある✧

酉の市に行ったあとに撮ったプリクラ♥ お祭りとかイベントに集まる傾向が強い気がする☺

普段、姉の撮影がかぶることって少ないんだけど、この日は一緒だった♥ せっかくだから合間に写メ撮ったよ✧

大好きなミクロコスモス♥ ココを待ち合わせ場所にすることも多いよ✧ みんなパンケーキ大好き☺

酉の市のあとに、びっくりドンキーへ✧ ジュースのサイズが大きすぎたから記念に☺

お姉さんagehaの撮影後にプリクラ撮ったよ♥ その後、早紀も一緒に豚しゃぶを食べに行った日☺

えみりちゃんの26歳のバースデー記念にみんなでご飯✧ 誰かの記念日には自然と集まるよ☺

「EmiriaWiz」の撮影で4人一緒だったの✧ 撮影っていうより普段のノリで、ずっとしゃべってた♥

Saki会こぼれ話③

全員自由♥ 行動は基本的に場面✧

みんな自由だから一緒にいてらくちん♥ 北海道に行くのも思いつきだった記憶が☺

早紀&美咲でカリカスパに行ったよ✧ 疲れてるなーって感じた日や、むくみが気になるときに行く♥

ミクロコスモスでパンケーキを食べたあとにプリクラ♥ そう言えばプリクラ率が高い(笑)。

この日は、りんちゃん、美咲、咲っていうメンツ✧ 一緒にご飯食べてダラダラ過ごした☺

初めて早紀、美咲、咲の3人で遊んだときのプリクラ♥ 服の色が信号機みたいでウケた☺

Saki会の謎 4

Saki会でよく行くお店LIST♥ Restaurant

行くお店は場面で決めることが多いけど、みんなのお気に入りのお店は大体決まってる✧ 今回は、よく行くお店の一部を紹介するよ✧

Restaurant 4 マーサカフェ

お茶したいときの定番スポット♥ 何店舗かあるみたいだけど、よく行くのは恵比寿☺ スウィーツもおいしくって好き✧ お茶だけと言いつつ、お店の雰囲気が良いからつい長々居座っちゃう(笑)。出やすい場所にあるから集まりやすい♥

Restaurant 3 クオンズ

表参道にあるダイニングバー♥ ご飯もお酒もスウィーツも、何でもあって全部おいしい✧ 夏だとテラス席が涼しくって気持ちいいの♥ だいたい夜行くことが多い気がする♥ ちなみに写真は、お気に入りのカルボナーラ✧ おいしいよ✧

Restaurant 2 ルーツ

去年えみりちゃんのバースデーのお祝いをしたお店だよ✧ 六本木にあって、店内が広くて、個室のつくりになってるところがお気に入り☺ 私たちの中で、ゆっくりご飯食べたいときに来るお店になってる♥ 大人の女子会にオススメのお店☺

Restaurant 1 ミクロコスモス

ロコモコとかご飯系も食べるけど、みんなが好きなのは断然パンケーキ✧ カロリー高いのに、普通におかわりしちゃう(笑)。場所も渋谷で出やすいから、Saki会での待ち合わせスポットの内の1つという感じ✧ お店の雰囲気もお気に入り✧

無駄なく配分♪

るまでの時間割表♥

までに一体どんなことをしているのか、時間割にしてお届けします 意外な一面が知れちゃうかも♪

PHOTO_Hirofumi Yamashita (f-me)
HAIR_megu
EDIT&TEXT_Setsuko Chigira

莉菜がショッピングに行く日の時間割♥

専属モデル(31歳／東京都)
独身・子供なし
桜井莉菜

PM17:00 START
そろそろ起きよ〜
ネットで買った神戸レタスのロンパースは楽ちんなのに可愛い バタバタするのが嫌いだから、コーデは前日に用意しておくよ♪

PM17:03 3分
ポチポチ
待ち合わせの2時間前には起床。起きるときは携帯のアラーム＆彼氏に電話してもらうよ 起きてすぐメールやラインをチェック！

PM17:04 1分
パシャパシャ
洗顔フォームは使わずに、水だけでバシャバシャと顔を洗うよ。水のほうがサッパリするし、毛穴がキュッと引き締まる気がする☆

PM17:05 1分
ガラガラ
顔を洗うタイミングで一緒に歯を磨くよ✧ 歯磨きは特にコダワリなし… 出かける前は無駄なことをしないで黙々と準備するタイプ。

PM17:08 3分
今日は肌の調子イイな♪
調子が悪いときは！
いつもはスキンケアのみだけど、肌の調子が悪い日はピュアスマイルのパックをプラス☆ パック中は携帯かテレビを見て20分待つ

沙世が仕事に行く日の時間割♥

専属モデル(31歳／東京都)
独身・息子1人
早川沙世

AM07:00 START
ねむーい…
3〜4時間おきにミルクをあげたりで起きるから、最近はいつも寝不足… ジェラピケのルームウェアは形違いで息子とおソロ♥

AM09:50 170分
ちび助〜ミルクだよ♥
起きたら息子のミルクやオムツ、家のことをしたりするよ☆ 子育ては超大変だけど、可愛い息子の顔を見ると頑張ろうって思う♪

AM10:30 40分
いただきます♪
沙世かママのどっちかが息子の面倒を見て、手の空いてるほうが冷蔵庫にあるものでササッと調理。ママがいてくれて本当に助かる！

AM11:10 40分
ワシャワシャ
愛用アイテム
夜は湯船につかって、朝はシャワー。シャンプー＆コンディショナーはミュリアムで、ボディージェルはシャネルのエゴイストだよ✧

AM11:12 2分
ちび助はごきげんだな♪
愛用アイテム
スキンケアはシャネルのルブランをライン使い 化粧水と美容液を混ぜて顔全体に塗ったら、乾燥する部分にクリームを重ね塗り☆

かなえが打ち合わせに行く日の時間割♥

専属モデル(29歳／東京都)
独身・子供なし
杉山佳那恵

PM12:00 START
ふぁ〜
仕事のときは携帯のアラームと目覚まし時計をWでセット。寝間着はエメフィールのトレーナーに、雑貨屋で買ったボトムと靴下！

PM12:10 10分
コメント来てる♥
すぐに起き上がらず、ベッドでしばらく携帯を見るよ。しっかり目を覚ますために、ブログやツイッターのコメントを読んだりする☆

PM12:40 30分
お風呂入ろ〜
愛用アイテム
朝風呂派。"HIMAWARIのちから"のシャンプー＆コンディショナーを使い始めてから、髪がキレイだねって褒められるよ♥

PM12:41 1分
ぷはー！
お風呂から上がったら、水分補給✧ 冷たい飲み物だとお腹が痛くなるから、いつも常温の水を飲むよ。"おいしい水"が好き♪

PM12:51 10分
しっかり保湿！
愛用アイテム
スキンケア＆ボディケア。ボディクリームはヴィクシーのアクアキスがお気に入り♪ 香りが好きで、いつも海外でまとめ買い！

早紀が撮影に行く日の時間割♥

専属モデル(29歳／東京都)
独身・子供なし
加賀美 早紀

AM11:30 START
おはよー！
朝は苦手だけど撮影のときは遅刻したくないから、目覚まし時計をセットして気合いで起きる！ セットアップはエミリアウィズのだよ

AM11:32 2分
お！起きた♥
ベッドから愛犬のララが起きてるかをのぞく☆ しばらく様子を見たらベットルームから移動。部屋を出ると、あとからついて来る♥

AM11:33 1分
飲んでるのはコレ！
ちょっと苦い…
PMSに効くカミショウヨウサンっていう漢方を飲むよ。ファンの子が教えてくれたんだけど、イライラしなくなったし効果がありそう♪

AM11:53 20分
いただきます！
朝食はしっかり食べる派だから、トーストとサラダとスクランブルエッグとかを作る✧ 時間がないときは100%のフルーツジュース

AM11:58 5分
パシャパシャ
愛用アイテム
パーフェクトホイップを手でしっかり泡立て、肌に吸いつかせるようにして優しく洗うよ☆ スキンケアはステイリッチの化粧水とニベア。

お姉さん9人の平均時間 2時間33分!!

勉強の時間割は苦手だったけど、自分の時間は

朝起きてから出かけ

いつもばっちり決めてるお姉さんたち9人の、普段は見せることのない家での過ごし方を大公開♥ 朝起きてから出かける

PM17:48 40分

オススメ♥

メイクの中で一番時間がかかるのは目元！ 左右対称になるように何度も微調整するよ😊 お気に入りのコスメはミシャのBBクリーム♥

PM17:58 10分

やっぱこっちの服にしよ！

コーデは前日に用意しとくんだけど、だいたい当日に変わる！ 置いてコーデを組むから、実際着てみると何か違うってなるんだよね💧

PM18:00 2分

タクシー1台お願いします

着替えが終わったら家の前までタクシーを呼ぶよ。このタイミングで電話すると、ちょうど準備が終わる5〜15分後に到着するんだ♪

PM18:03 3分

バッグは白にしよ♪

コーデに合わせてバッグを決めたら、荷物を入れ替える。前日に使ったバッグから移し替えるだけだから、3分もかからないかも!?

PM18:06 3分

靴はどれにしよ〜？

靴は何足か履き比べるよ😊 全体のバランスが大事だから玄関にある全身鏡でしっかりチェックして、最終的にどれにするか決める！

家を出るまで1時間6分！

いってきます♪

バッグ以外は全部リゼクシー😊 ミントグリーン×白で春を先取り☆ ヘアはセットサロンでやるから、待ち合わせより少し早めに家を出るよ！

AM11:14 2分

シャカ シャカ

愛用アイテム♥

歯磨き粉はセレブも愛用しているスーパースマイル。ホワイトニング効果が高くて、使っていると黄ばみにくくなるらしい♪

AM11:19 5分

サササッ

髪は軽くタオルドライしたあとに、毛先にヘアオイルを塗ってブラッシング。時間があるときは乾かすけど、だいたい濡れたまま😊

PM11:22 3分

やばい！ そろそろ出なきゃ（焦）

服選びはわりと悩まずに決められるよ！ だけど妊娠中にかなり太っちゃったから、今まで着ていた服が入らなくて困ってる…💧

家を出るまで4時間22分！

子供の面倒を見ながら準備するから、かなり時間がかかるんだ！ ファーベストはリッチ、トップスとスカートはスナイデル、ブーツはダイアナだよ😊

@タクシー 10分

急いでメイク！

下まつげとか細かい作業は美容室でやるけど、ほとんどのメイクはタクシーの中で完成させちゃう！ ママになって移動時間も有効活用☆

@ヘアサロン 20分

今日はどうする？

ゆる巻きで♥

髪がビショビショのままで美容室行くから、ドライヤーからスタート。ヘアをセットしてもらってるあいだに、メイクを仕上げるよ✧

PM13:11 20分

サササッ

ベースの前に化粧水で顔をマッサージしてからメイクを始めるよ。目元は絶対キレイに仕上がるように、一番時間をかけるんだ✧

PM13:21 10分

ヴォォォォォ

クルクルドライヤーとドライヤーで髪をはさむと、早く乾くからオススメ😊 クセがつかないように、まっすぐ伸ばしながらブロー☆

PM13:26 5分

つやサラストレート

お気に入り！

撮影じゃないときはストレートヘアにすることが多いよ。友達にオススメされて買ったアナスイのブラシは、すごいサラサラになる✧

PM13:27 1分

イイ女は髪もいい香りじゃなきゃ♪

愛用アイテム♥

髪に匂いがつきやすいからヘアコロンを使っているんだ♥ これもヴィクシーのアクアキス。香りが強すぎなくてフワッと優しく香るよ♪

PM13:32 5分

ハットかぶろうかな

コーデはシャワーやメイクのときに考えるから、すぐに決められるよ😊 仕事のときは派手になりすぎないように大人カジュアルが多い。

家を出るまで1時間32分！

いってきます♪

仕事のときは動きやすくパンツスタイルで。コートはアンビー、ニットとレギパンはリゼクシー、ハットはフィグ&ヴァイパー、靴はエスペのだよ♪

PM12:08 10分

もうそろそろ終わり！

シャカ シャカ

テレビを見ながらボーっと磨いてるから、磨きすぎてエナメル質がとれてるって歯医者さんに怒られた…💧 最近は気をつけてるよ！

PM12:13 5分

イッチニー！ イッチニー！

寝ているあいだに硬くなった筋肉をほぐすよ😸 短くて5分、時間に余裕があるときは15分くらい！ ストレッチをすると頭もスッキリ♪

PM12:18 5分

むくみスッキリ！

むくみやすいから、メイク前にリンパマッサージでむくみをオフ✧ 時間がないときは、ストレッチしているときに一緒にマッサージ！

PM12:38 20分

パパパッ

お気に入り！

頑張るのはベースメイク☆ ハイライトのM・A・C ライトスカペードは、サッとのせるだけで目元と鼻筋が明るくなるからお気に入り♥

PM12:58 20分

クルクル

愛用アイテム♥

サロニアアイロンはストレートとカールができる2wayタイプ✧ 便利で使いやすいのに3,000円くらいで安い！ 終わったら着替え😸

家を出るまで1時間28分！

いってきまーす♪

服は全部ロデオで、靴はルブタン、バッグはシャネル♪ とくにテイストは決めず、キレイめから大人カジュアルまで気分でいろんなテイストを楽しむよ！

MERIがナデシコ活動をする日の時間割♥

主婦&TOKYO NADESIKOブロガー
(34歳／東京都)既婚・子供なし
MERIさん

AM09:00 START

＼にゃむ！にゃむ！／

ドンキで買ったルームウェアはフリース素材であったか♥ 朝は余裕をもって行動したいから、昼すぎ集合でも9時には起床するよ☆

AM09:15 15分

今日のニュースは…

ふむふむ

目が覚めたら布団の中でブログのコメント、インスタ、フェイスブックをチェック あと、テレビを見ないからニュースサイトも見る！

AM09:18 3分

あれ!? ちょっと増えてる(焦)

飲んだり食べたりする前に体重を計るよ 服の重さに左右されたくないから全裸に。もう10年くらいやっていて、習慣になってるよ♪

AM09:23 5分

＼サササッと拭き取り♪／

愛用アイテム♥

洗顔フォームで洗うと水分が奪われすぎるから、朝はプラントシステムのミセラー水で拭き取り洗顔✧ そのあと化粧水とニベアでケア！

AM09:24 1分

愛用アイテム♥

ピッ！

スキンケアが終わったら洗濯機を回す 洗剤は部屋干しアタックで、柔軟剤は香水みたいな香りのランドリン クラシック フローラル♥

祐香がナデシコ活動をする日の時間割♥

ライター&TOKYO NADESIKOブロガー
(35歳／東京都)既婚・子供なし
水野祐香さん

AM07:30 START

＼よし、起きよー！／

ラヴィジュールのパジャマは、ピンクのシフォンで女子力高め♥ 何もないときでもゴミ出しがあるから、基本7時半には起きてるよ

AM07:33 3分

ゴミ

一軒家だからマンションみたいに前日の夜にゴミ出しできないの… 8時に回収車が来るから、それまでに家の前にゴミを出すよ。

AM07:43 10分

＼朝だよ～起きて～!!／

毛穴が開いて汚れが落ちる42度洗顔を実践☆ そのあと歯磨きをしながらダンナを起こすよ。寝起きが悪くてなかなか起きない！

AM07:44 1分

昨日より減った

朝ご飯を食べる前に、空腹の状態で裸になって体重をチェック！ ちょっと増えてたら、昼や夜ご飯を調整したり気をつけるよ。

AM07:54 10分

朝の一杯♪

朝はホットミルクティーが定番✧ ゆっくりティータイムって言うよりも、家事やブログのコメントを見たりしながら飲む感じだよ

咲が友達と遊ぶ日の時間割♥

ヨガインストラクター
(28歳／東京都)独身・子供なし
真優川 咲さん

AM10:00 START

＼おはよ♥／

遊ぶときは夕方集合が多いよ 準備に時間がかかるから、待ち合わせの4時間前には起床！ ルームウェアはチュチュアンナの♥

AM10:10 10分

じ～

ブログのコメントを返したり、ツイッターやインスタに“いいね！”したり、10分くらいベッドでゴロゴロしながら携帯をいじるよ！

AM10:11 1分

昨日より減った♥

服を着たまま体重を計る。寝ているあいだに、どれだけ体重が減ったかをチェックするよ☆ 増えていたら、ご飯の量を減らしたり調整。

AM10:14 3分

モコモコ

愛用アイテム

池野クリニックのソープで優しく洗顔 あとからお風呂に入るから、ここではDHCのオリーブバージンオイルを塗って乾燥を防止。

AM10:34 20分

＼いただきます！／

フルーツやヨーグルトなど、軽めのものを食べるよ☆ 朝は栄養を吸収しやすいし、あんまり重いものを食べると胃に負担がかかる！

りえが学校に行く日の時間割♥

広島の看護学生(29歳／広島県)
独身・子供なし
青木りえさん

AM08:00 START

＼おはよー！／

学校の日はギリギリまで寝る！ メディキュットを履くから、寝間着はショーパンタイプが◎。チェックが可愛いロンパースはPJ♪

AM08:03 3分

○○ちゃんからラインだ♥

携帯でアラームをかけているから、止めるついでに夜中に来ていたラインやメールを返信☆ いつも2回くらい鳴らせば起きるよ

AM08:08 5分

愛用アイテム

モコモコ

洗顔料は、はしかたの“うるおい泡洗顔”を愛用♥ 肌が弱いけどピリピリしないし、安いから気兼ねなくたっぷり使えてオススメ

AM08:11 3分

ペチ ペチ ペチ

朝は時間との戦いだからスキンケアもどんどん塗っちゃう 本当はじっくり浸透させたほうがいいんだけど、とにかく時間短縮！

AM08:16 5分

愛用アイテム

歯医者さんにオススメされて買ったフィリップスの電動歯ブラシは、サッと磨いてもツルツルになるよ✧ 2年前くらいから使ってる

るり子がお買い物に行く日の時間割♥

美容会社代表取締役
(30歳／東京都)既婚・子供なし
山田るり子さん

AM11:00 START

＼まだ眠い…／

睡眠はたっぷりとりたいので予定を入れるときも、なるべく遅めに設定します♥ ルームウェアは西麻布のセレクトショップで購入✧

AM11:01 1分

水分補給♥

寝ているあいだに汗をかいて水分がなくなるので、起きたらまず常温のお水をコップ1杯飲みます がん予防にもなると聞きました☆

AM11:31 30分

＼いただきます♪／

朝ご飯は体に良い和食♪ 本当はパンが好きなのですが、カロリーが高いので我慢… お休みの日は彼が作ってくれたりします♥

AM11:39 8分

洗顔料はコレ！

歯磨きのあと、舌ブラシと歯間ブラシをして洗顔✧ DR.&COの洗顔料はメイクも落ちるくらい洗浄力があるのに、つっぱりません♪

AM11:49 10分

ペチペチ

スキンケアもDR.&COをラインで使っています♥ これを使い始めてから、長年悩んでいたニキビがたった1ヵ月でなくなりました✧

AM10:24 60分

幸せ〜♥

洗濯が終わるまで冷えに効くホット黒豆茶と大好きなチョコで、ゆっくりティータイム✧ チョコで血糖値を上げてテンションアップ♪

AM11:09 45分

もくもく

iTunesラジオで海外のヒットチャートを流しながらメイク開始♪ アイラインが左右対称になるように、少しずつ調整して描くよ！

AM11:19 10分

ふぅ〜洗濯終了！

メイクの途中で洗濯が終わるから、いったん手を止めて干すよ。ダンナがアレルギー体質で花粉が気になるから部屋干しにしてる

AM11:34 15分

クルクル

トップはぺたんこになりやすいから、ホットカーラーでふんわりとさせるよ！ サイドは業務用の32mmコテで、ゆる〜くMIX巻きに☆

AM11:54 20分

ピアスは大きめにしよ！

コーデを決めるのは早いけど、ブログ用の全身&バストアップの写メに時間がかかる 全身鏡の前で盛れるまで撮り続けるよ

いってきます♪

家を出るまで2時間54分！

トップスはFOREVER21、スカートは神戸レタス、靴はGU。有閑マダム的なフェロモンたっぷりのコーデで、全身プチプラだけど安っぽく見せないよ✧

AM9:54 120分

原稿の続き書かなきゃ！

カチャカチャ

USヒットチャートやロックを流しながら、午前中にライターの仕事をするよ。原稿を書いているあいだに洗濯機を回したりもする☆

AM10:14 20分

いただきます！

痩せると聞いて、朝ご飯はフルグラ×ヨーグルトをお試し中。何かをやりながら食べるから、結構時間がかかるんだ

AM10:34 20分

ふぅ〜

愛用アイテム

外干しだから、ビオレのUVクリームをパパッと顔に塗ってから洗濯物を干すよ 晴れの日は日光浴にもなって気持ちいい♪

AM11:34 60分

下まつげ命！

メイク20分、ヘア40分！ メイクは目元を重点的にするよ☆ 髪の毛の量が多いから、ヘアのほうに時間がかかっちゃうんだ

AM11:54 20分

パシャパシャ

盛れた♥

その日の予定と天気でコーデを決定。着替えは迷わないから早いけど、ブログ用の写真を撮るのに時間がかかる

いってきます★

家を出るまで4時間24分！

トップスはミスティウーマン、ショーパンはリエンダ、バッグは神戸レタス、靴はFOREVER21のものだよ☆ 春は白が着たくなる♪

PM12:34 120分

ちょっと痩せた♪

ボディケアはコレ！

朝もお風呂に入って汗をかくよ ボディケアは池野クリニックのローションとヒルドイド。お風呂後に、もう一度体重を計る

PM12:44 10分

ん〜気持ちイィ〜♥

お風呂上がりの温まった状態で軽くヨガをするよ。遊びの予定がないときは、ストレッチやマッサージもプラスして体をほぐす✧

PM13:14 30分

しっかりスキンケア！

愛用アイテム

スキンケアのあと、パックをしながらドライヤーで髪を乾かす！ スキンケアも池野クリニックで統一。肌質が変わるくらい優秀♥

PM14:14 60分

パタパタ

ヘアメイクは各30分ずつ。ベースはCCクリームでツヤ肌に仕上げるよ ヘアは洗い流さないトリートメントをつけてコテで巻く✧

PM14:24 10分

そろそろ時間だ♥

どんなコーデにするか結構悩むタイプだから、お風呂に入っているときに考えるよ 着替えが終わったら、香水をつけて完成♪

いってきます♪

家を出るまで4時間24分！

バッグはシャネルで、それ以外はエミリアウィズ♪ このワンピは襟や裾にピンクのビジューがついていて、可愛さもアピールできるよ♥

AM08:26 10分

いただきます★

朝ご飯を食べないと元気が出ない！ ホットケーキやサラダを作るよ☆ 昔から食べるのが早いから、時間はそんなにかからないんだ

AM08:36 10分

愛用アイテム

学校の日はストレートヘアだから、ブラッシングしてからアイロンで伸ばすよ✧ ケラスターゼで毛先が広がらないようにケア♥

AM08:39 3分

お気に入り！

学校メイクは、下地、眉、リップクリームのみ。ケイトのアイブローパウダーで眉を描きつつ、そのままノーズシャドーも入れる！

AM08:42 3分

メイクは最低限！

せかせか

朝はどれだけ時短できるかがポイント コーデは前日に用意して、着替えるだけの状態にする☆ 何を着るか迷ってる時間はなし！

AM08:43 1分

今日の授業は…

パパパッ

家を出る直前に教科書をすばやく入れ替える。学校用の棚を作って曜日ごとに教科書を並べてあるから、すぐに入れ替えられる♪

いってきまーす！

家を出るまで43分！

学校へは派手すぎず地味すぎないを心がけてるよ。トップスとスカートはスナイデル、パンプスはドレス屋さんの、バッグはバーキン☆

PM12:19 30分

ふぅ〜ふぅ〜

オススメ！

マッサージの先生に体を冷やさないように注意されたので、冷えに効く生姜茶を飲みます☆ テレビを観ながら、ゆっくり体温をアップ！

PM12:39 20分

愛用アイテム

DR.&COのBBクリームは、オイルフリーだからニキビ肌の人にもオススメ カバー力が高く、少量でも艶のある美肌になります！

PM12:54 15分

こっちのスカートにしようかな？

メインを決めてからコーデを考えます☆ だいたい15分くらいですが、悩むときは3回くらい着替えたりするので30分かかることも

PM13:04 10分

愛用アイテム

32mmのコテで全体をMIX巻きにしたら、ヘアサロンで購入したクフラのヘアワックスをもみ込む。固まらず、ふわくしゃっとします♪

PM13:05 1分

どっちにしようかな？

最後にアクセ&小物を決めます✧ きゃしゃなネックレスは付けっぱなしのことが多いですが、ピアスやリングは服に合わせてチェンジ☆

いってきます♥

家を出るまで2時間5分！

シャツは韓国のお店、スカートはラグジュアリー、靴は彼からのプレゼントです♥ 春らしいピンクを主役に、白のシャツで清潔感をプラスしました♪

最優先は子育てだけど、女としても輝きたい♥
ママで女な私たちが産んで知った現実と
なかなか人に話せないリアルな思いをぶっちゃけトーク!

ちょっと聞いてヨ!

おもいっきりmamaトーク★

ママ同士の会話は、ほぼ子供たちのことが中心♥　だけど今回は０～４歳の子供を持つママたちに自分たちの心や身体、生活の変化などについての本音をぶっちゃけてもらいました♪　現役ママ&プレママはもちろん、「いつかは産みたい♥」という方も必読ですよ★

PHOTO_Keita Totori　HAIR&MAKE_Chiharu Koya　EDIT&TEXT_Hironeko-A

けいこ
年子3人の育児に励むふんわりムードの癒しmama♥　人間だもの、子育てに迷う時はあるけれど、子供たちへの愛情はブレません

沙世
生後6カ月の息子を女手1つで育てる働きmama✧　出産後は子育て中心の生活にシフトしたけど、色気と女っぷりの良さは健在!

綾香
愛する息子を輝かせることが趣味のステージmama♪　どんどん成長していく我が子への愛と比例して、ママのスキルも上昇中♥

Angel
「子育ての悩みは特にナシ!」という、ポジティブ思考のハッピーmama♥　ダンスを再開したら産後のぽっこりお腹がペタンコに✧

和香
2人の子供と一緒でも行動力抜群! お出かけ大好きアクティブmama★　雰囲気はおっとりだけど、芯と子供たちへの愛情は強め

専属モデル（30歳／滋賀県）既婚・息子1人・娘2人　けいこ
専属モデル（31歳／東京都）独身・息子1人　早川沙世
歯科医療事務休職中（31歳／東京都）既婚・息子1人　古橋綾香さん
ショーパブ勤務（33歳／東京都）独身・息子1人　Angelさん
主婦（29歳／東京都）既婚・娘1人・息子1人　谷 和香さん

せいくん（1歳）　龍玖（りゅうく）くん（2歳）　光ちゃん（4歳）　友志くん（1歳）

Talk.1 ココロとカラダの変化

最初のお題は女から母になる瞬間について。ドラマや映画では感動的に描かれるけど、その場面に至るまでの実態は驚きと戸惑いの連続でした!

産んだ瞬間から母になれるわけじゃないよね（けいこ）

けいこ　慣れたけど、子育ては2人目まではわからなかったな～。特に一番最初のときは、なんで泣いてるのかもわかってあげられなくて、毎日ハラハラしてた💧

和香　うちはお母さんが同居してたからそんなに悩まなかったけど、赤ちゃんに向かって話しかけるのに慣れなかったなぁ。

綾香　「○○ちゃ～ん、おむつでちゅよ～」みたいなやつね(笑)。わかるわかる。

沙世　最初の数カ月は表情もないしね。

和香　そうなの!　だから接し方というか、ひとりで話してる感覚に戸惑った。

けいこ　わかる!　私、赤ちゃんの気持ちがわからな過ぎて産後うつになりかけたもん。４カ月目くらいに感情が出るようになって、ようやく笑ってくれて♥　その笑顔で本当に心の底から救われた!

綾香　私は自分の子なのに抱き方がわからなくて本当に焦った!　母親学級と本番は全然違うし、もう未知との遭遇状態。おまけに急に泣くでしょ?　すべてが初めてだからパニック状態で…。

Angel　私は妹や弟がいたから平気だったよ。一番下の弟は8歳違うから、面倒みてたし。あと親友が私より1年早く産んだから、その子供を見てるうちに慣れた★

沙世　うちも♥　お兄ちゃんの子供がいたから若干心構えができてたかも。

Angel　妊娠する前は友達が子供を抱っこしたりミルク作ったりする姿を見て、自分も早く子供がほしいな～って思ってたなぁ✧

沙世　そうなんだ。沙世は男の子兄弟のママになった親友がいるんだけど、その子供たちが暴れ回ってる場面を見てたから「いつか子供はほしいけど、母になるのって大変そう💧」って思ってた。

けいこ　うん。めっちゃかわいいけど、実際育てるのは大変だからね(苦笑)。

体の変化に気持ちが追いつかなくて不安だった（綾香）

沙世　ね、つわりはキツかった?

Angel　私はまったくなかった。

和香　いいなー。私は車酔いっぽかった。

沙世　私はめっちゃ辛かったんだよね💧　しかも食べつわりだったから太ったし。

けいこ　のども超乾くよね

綾香　うん。私はポカリとかレモン系の飲み物が異様に好きになった。

Angel　身体の変化の方がおもしろかったかな★　お腹に毛が生えてきたり、線が出たりして「すごーい!」みたいな。

綾香　私は毛が生えたとき、自分がケモノになったような気がして切実に悩んだなぁ(笑)。意味なく泣いたりもしたし。

けいこ　妊娠中って情緒不安定になるから、そーゆー悩みもあるよね。不安だらけだし毛まで生えてるし～💧　みたいな。

沙世　お産って人間が唯一ケモノになる瞬間らしいよ　助産師さんにも「ケモノになる瞬間を楽しんで」って言われた!

Angel　楽しむどころか、リアルに死んじゃうーって感じじゃない?　私、暴れ過ぎて手足を縛られたし💧

沙世　野生に戻ったんだよ、そこで(笑)。

Angel　そこが野生かぁ。確かに「死んじゃいけない!!」って必死に思ってた。

和香　母の本能でもあるんだろうね♥

龍玖お気に入りのスパイダーマンのポーズ★　光&友志もノリノリ♪

自分以外のことをこんなに心配するようになるなんて思わなかった!

この春の子育てコーデと子育てグッズはコレ★

Fashion Check

子供と過ごす日は実用性重視！ けどおしゃれに手は抜きたくない姉たちの“オンナ”なmama服をパパラッチ😊

Sayo

息子のぴょ君だよ★ 必要な予防接種が終わってないから、今回の撮影はお留守番。下はベビーカーにつけるバウンサー。お出かけの友♥

シンプルなモノトーン服は小物とシルエで女を主張♥

ラインがキレイなニットワンピとローファーはDRWCYS♥ 体全体が引き締まって見えるように、下半身にスーパーファインの黒いパンツを合わせてみた😊 シンプルになり過ぎないように、リスティアの赤い帽子をアクセントに★

Keiko

末っ子ちゃん用のだっこ紐。両手が使えるから家事のときも上のコ2人が同時にだっこをお願いしてきたときにも便利★

授乳が終わったのでこの春はワンピやサロペを着倒したい

ハイネックの白ニットとペタンコ靴はどっちもネットで3,000円。春っぽい色味のサロペはミーアで10,000円弱でした★ カジュアルになりすぎないように、シャネルのクラッチバッグを投入✧ チェーンつきなので便利です♥

長男の神(じん)くんは4歳、長女の姫ちゃんは2歳、次女の麗ちゃんは11カ月になりました♥ 上の2人がやんちゃ過ぎて焦るときもあるけれど、みんな仲良くすくすく育ってます😊

Yu-Shi / Waka / Hikaru

アンパンマンの絵本は音が鳴る機能つき♥ 字が読めなくても遊べるから長〜く使えそう😊

ガラガラには着替えやお菓子をIN。これがあると歩いてくれるので助かる(笑)。

トゥインクルな星柄おソロでやんちゃ流星群★

H&Mの星柄トップスで親子おソロコーデ♥ 和香のパンツはユニクロで帽子はEMODA、ブーツはR&E★ 白面積が多いから黒の小物を合わせてシャープな印象にコーデ♥ 最近は光もポーズが上手になってきたよ✧

Angel / Ryu-Ku

すぐ動きまわるから歩きやすい靴がマスト！

トップスはdaicyでスカートはココディール♪ ブーティーはナインウエス。龍玖の服はトップスがダディー&ダディーで、パンツが韓国で買ったやつ♥ 携帯は龍玖のお気に入りのおもちゃ😊 動画を見せると喜んでくれるの★

Ayaka / Sei

目と目と柄を合わせれば心の壁はNOボーダー😊

ボーダーTでおソロです♥ トップスはピンキー&ダイアンでパンツはマウジー★ 赤のカーデはプロポーション ボディドレッシングだよ😊 息子の服はラルフローレン。午年うまれにちなんで、たくさん集めてます(笑)。

Tedの人形はせいくんのお友達♥ なぜそれ？ってよくツッ込まれる♪

音が鳴るおもちゃ 最近はこれでDJごっこしてるよ😊

産んだらキレイになるって聞いたけど育児疲れで逆に老けた…💧(綾香)

産後って落ち武者みたいな頭になるよね(Angel)

沙世 しかし出産って超体力持っていかれるよね！ 腰痛持ちにもなったし。

綾香 私も腰痛。あと腱鞘炎も出た。

和香 産む前の恥骨痛もキツかった。

沙世 寝返りも打てないくらい痛かったよね。トコちゃんベルトしなかった？

和香 したした。そして、何をするにも「よっこいしょ」が必要になる。

綾香 私も1日100回は言ってた！ 産後は育児疲れでさらにやつれて、老けたって言われたし💧 1人目を産むと、毒素が出てキレイになるって噂があるけど、私はもうぐったり…。

けいこ 私は風邪をひきやすくなったな。2人目のときはじんましんも出た💧

Angel 髪の毛抜けなかった？ 生え際の方から抜けるから、ずーっと髪を下ろしておでこの薄毛をごまかしてた★

綾香 私も旦那さんより先におでこが広くなってびっくりしたー(笑)。

Angel ね！ ポニーテールにすると、落ち武者みたいになるし(笑)。

けいこ なるなる(笑)！ 私は前髪ぱっつんでおでこを隠してたなぁ。

和香 体の変化も多いけど、一番変わったのはやっぱり気持ちじゃない？

綾香 うん！ 特にメンタルが強くなったね(笑)。それと物事の優先順位も変わった。いまはすべて息子優先♥

沙世 沙世も「このコのために生きよう」って思うようになったな😊 いまは子供のためになるかどうかが判断基準。

けいこ 新しく知ることも多いしね。最近ママ友にいろんな病気や障害があるという話を聞いて怖くなったし、知っておかなきゃなって思った。同時に、健康に産まれてくれたことのありがたみも実感した✧

Angel 本当、感謝しかない♥

産む前はまだ育児の大変さを知らなかったなぁ💧

生活とか仕事とか、妊娠中は不安だらけっだった💧

2人目を産んだ直後は1カ月の間に3回も高熱が出た💧

妊娠中、鼻が敏感になって駅に漂う加齢臭で吐いた💧

私の変化と進化♥

乳腺マッサージとピラティスで出産前の体型を復元しました！

授乳が終わったら胸がG→Bカップにしぼんだ

昔からお世話になってるエステティシャンの人に家に来てもらって、背中の肉を胸に持っていくマッサージを受けたの。2カ月でサイズが戻ってハリもUP😊

出産やだっこでゆがんだ骨盤はピラティスで改善

だっこの時に腰をそらすと、出産で開いた骨盤がさらにゆがんで脚が短くなるの！ ピラティスならゆがみも治せるし筋肉もつくからダイエットにも◎✧

アクセサリーデザイナー(30歳／東京都)既婚・息子1人 HIKARIさん 瑛磨(えーす)くん(3歳)

Talk.2

自分の時間の作り方と使い方

育児は24時間体制。特に生まれたばかりの頃は「寝れない!」なんてこともザラ!! そんな過酷な時期でも自分らしく輝くmamaたちの自分時間・美容・お金・癒しについて語ってもらいました😊

年子だからほぼ3年自分の時間がなかった💧 (けいこ)

Angel 保育園に行ったあとが自分の時間かな。うちはシングルだから産んだ直後から仕事してるしね。親も仕事してるから、そんなに見てもらえないし。

和香 うちは休みの日だけ旦那に見てもらって、その間に気晴らし。

綾香 私も。休日だけは旦那さんに甘えさせてもらってる♥

時間がないから最近の保湿はCRE+のミネラルKSイオンゲルだけ! 速攻で肌がうるおってぷるぷるに✧

沙世 うちは撮影の日だけお母さんに1日見てもらって、美容室や友達とご飯の約束も全部その日にまとめてる。頻繁に頼めないし息子とも離れられないしね。

綾香 子供のことを考えると、昔みたいに場面で行動できなくなるよね。何日も前から予定を決めておかないとムリ💧

けいこ 私は上のコ2人が保育園に入るまでの3年間は、自分の時間がなかった。めっちゃしんどかったですね…💧

沙世 絶対すごいと思う!

綾香 何かするのは子供が寝てから?

けいこ 疲れて自分も一緒に寝ちゃう(笑)。夜泣きする場合もあるしね。

沙世 結局のところ一番寝られるのは、子供が寝てる時だよね。

けいこ そう! そこを狙うしかない。

綾香 うちは最近3時間おきくらいに起きちゃうから本当に寝不足で…。毎日8時間も寝てた時代が夢のよう…(遠い目)。

沙世 体調が悪いときだけお母さんに見てもらってるんだけど、子供が起きると結局泣き声とかで起きちゃうよね。

Angel 寝かしつけるだけのつもりが、そのまま寝ちゃうときってない? しかもコンタクト入れっぱなしで。

けいこ ある。お昼寝させるときとか(笑)。

沙世 私はいろんなことに手いっぱいだから、コンタクトもおしゃれも化粧もしなくなった。近所なら全然すっぴんだし…。みんなは美容的なことって何かしてる?

綾香 私は子供が早く寝た日限定で、家庭用のフォトフェイシャルをやってる。

Angel え、自分で?

綾香 そう、機械を買って♥ 自分はサングラスで目を守りながらやるんだけど、旦那さんの横で普通にやるから、「まぶしい!!」っていつも文句言われてる(笑)。

沙世 女子力高っ! 沙世は何もやってない💧 というか、昔から家で美顔器とか手の込んだことをする習慣がないんだよね。疲れて寝て、起きて仕事に行って～みたいな生活だったからなー。

けいこ 私は寝るのも美容って思ってる。ちゃんと寝て、おいしいもの食べて、楽しく過ごすだけだけで♥

和香 私もそんな感じ★

Angel 私はお風呂に入るとかメイクはちゃんと落とす、ぐらいかな。

けいこ 当たり前のケアも大事だよね。

沙世 こーゆー話、勉強になるなー✧

保湿はメディプラスオーダーズのメディプラスゲル★ オールインワンだから、一瞬でスキンケアが完了♥

直接肌に触れるのでカシーボザールのマニュアンやニベアでハンドケアに注力♥ 顔のハリはリファPROで維持★

自分のことに対する欲が減って堅実になった (沙世)

沙世 子供ができてからは、前より「自分のことをあーしなきゃとかこーしなきゃ」っていう欲は減ったかも。お金に関する意識も変わって、自分の物を買うより子供の将来のことを考えて貯めておこうとか、堅実になった。家賃が安いところに引っ越したし。

けいこ うちも旦那と2人暮らしのときとはお金の使い方が全然変わった。

Angel 私も。独身のときは自分の物ばかり衝動買いしてたんだけど、いまは龍玖の物ばかり買ってる♥

綾香 同じく♥ 常に子供優先で、子供の物だったら結構迷わず買える😊 自分の物だととことん迷うんだけどね。

沙世 子供の物でも服は迷うかな～。最初は高めのベビーブランドの服を買ってたんだけど、成長が早いからすぐ入らなくなっちゃって💧 途中から「洋服は安い物でいいのかも?」って気づいた。

けいこ 汚すから数が必要だしね。

沙世 そう! よだれかけとかいくらあっても足りない! 服は最近GAPが多いかな。その代わり、ベビーカーみたいに長く使うものとか、よそいきの服だけはいいもの買っておこうと思ってる。

Angel うちもGAPはよく使う♪ 和香ちゃんって買い物上手だよね。今日も家族おソロだし♥

和香 今日は全部H&M。自分と子供の服もまとめて買えるし、かわいいしね😊

けいこ 子供もそうだけど、自分も汚れるからね。すぐミルクとか吐くし、ボタンやリボンも引っ張られるしね(苦笑)。

メイベリンの色つきUVリップは幼稚園の送り迎えのときに便利♪ 保湿は極潤のオールインワンジェル。

やんちゃもいいけど寝顔が一番の癒しだよね♥ (和香)

沙世 いまの癒しはゆっくり寝られるときと、ご飯をゆっくり食べられるとき。あとは息子が爆笑したときかな😊

綾香 温かい物を温かいうちに食べられるって、母になって気づいた幸せだよね。いまは旦那さんに息子を見てもらってる間、喫茶店で1人で過ごす時間が本当に癒し。昔じゃ当たり前だったのに。

Angel 龍玖が小さい時は、ひとりでお風呂に入れるだけでも癒しだった★ 寝たあとの時間って本当に貴重。

和香 寝顔にも癒されるしね(笑)。

けいこ うん、子供の寝顔が一番癒し。やっと寝た～ってホッとするしね(笑)。

手間のかかるベースメイクもエアーファンデなら一瞬! 薄づきだから仕上がりもキレイだしヨレにくい😊

「案ずるより産むが安し」とは言うけれど、やっぱり出産は大変だった!!

産前&産後初体験レポート★

最後は出産を体験して知ったコトや予想外だったコト。産んだあとの体調の変化や発見などを発表! これから産むという人はぜひ参考にしてください★

産後編

産んだ日はごちそうが出てくる♥

「お産は病気じゃないから」とホテル並みの食事を出す病院も♪ 「土用の丑の日に産んだらウナギが出てきた! 退院する時は豪華なコース料理も★」(沙世)、「めでたいにかけたのか鯛が丸ごとドーンと出てきた!」(Angel)

私が産んだ病院では素敵なステーキが出たよ♥

最初の授乳は乳首が痛い!!

その痛みや「思わず痛ーい!!」って叫ぶほど。病院によっては「助産師さんにマッサージでほぐされて、乳首を引っ張られた」という話も。「かさぶたになって、皮がむけるたびにどんどん強度を増していく」これも母の強さなんですね✧

乳首も心もどんどん強くなっていくよ

母乳が出過ぎて大変なことに…

個人差はあるけど今回の座談会では「予想以上にピューッと出た!」(沙世)、「油断するとパジャマがびちょびちょに…💧」(けいこ)という声が。入院前には母乳パッドを用意しておいた方が安心★

母乳パッドをブラにはさめば大丈夫♥

帝王切開だから数日起き上がれなかった

「腹筋に力を入れられないから体を起こすのが超辛くて💧 立てないから、病室のドアを開けるときは本当に貞子状態だった」(Angel)

起き上がれないから授乳するのも大変だった!

産んでしばらくは体のムリがきかない

産後は体力が奪われ、免疫力が低下している状態。「1人で2人の子育てをしなきゃでバタバタしてたら頻繁に熱が出た💧」(和香)という声も。

自分が思う以上に体が弱ってるのでムリは禁物

産後の悪露(おろ)に戸惑った

悪露とは胎内に残った子宮内膜とか胎盤が生理のような状態で出続ける現象。「1カ月近く続いたし、量も多いから気持ち悪かった💧」(なみ)

悪露専用のショーツを使った方が安心!

産前編

病院によって助産師さんの人数やサポートが違う

「2人目だから楽だろうと思って安い病院にしたのが運のツキ。待ちの間に助産師さんがつかないから、渡されたテニスボールを肛門の下に押しつけて自力で痛みを和らげるハメに…。初産のときじゃなくてよかった(笑)」(和香)

安さよりサポートを重視したほうが安心

普通分娩と帝王切開では普通分娩の方が絶対に楽!

「両方経験しました。帝王切開のあとは「赤ちゃん出ました」って見せられたあと、すぐ麻酔をかけられてそのまま半日寝たまま…。傷も残るしお腹も痛いし回復にも時間がかかるので絶対普通分娩の方が楽です!」(けいこ)

1人目は大変だったけど2人目は超安産

無痛分娩を申し込んでも無痛にならない場合もアリ!!

「全く痛くない」という理由で申し込んでもタイミングが悪いと普通分娩や帝王切開に💧

沙世の場合

先生がいない時間に陣痛がきた

夜中で麻酔科の先生がいなかったから普通分娩に💧 死ぬかと思ったけどあの痛みを経験できて良かった♥

ケモノになるという貴重な体験もできた

Angelの場合

子宮口が開かず急遽帝王切開に

「母体がもたない!!」という理由で急遽。産むときは麻酔のおかげで痛くなかったけど、術後がキツかった…💧

無事に産まれてくれたから結果オーライ

会陰切開したほうが傷口がキレイらしい

会陰とは膣と肛門の間の部分😺「産む直前に切ってもらうと、分娩時にビリッと裂けるよりも傷口の見た目がいい」とのこと。

込み上げる便意はテニスボールで抑える!!

「もらしていいですよ」って言われたけど、「もらすのは嫌!」と言ったら子供が生まれるまでずーっと肛門をテニスボールで押えてくれてた。でもさ出産後にトイレに行っても出ないんだよね。きっと生理的な反応なんだろうな。

現在ママ歴3カ月

新米ママ・なみの

子育てコレ大丈夫?Q&A

「先輩ママにいろいろ聞きたい!」というなみちゃんのお悩みにみんなでアドバイス♥

Q まだ少し早いけど、首が据わるってどんな感じ? 目安はある?

たぶんもうすぐなんですけど、首っていきなり据わるものですか? それとも少しずつ?

A タテ抱きしたときに首がぐらつかなくなったら♥

3~4カ月くらいだと、まだちょっと早い気がするかな。少しずつぐらつきがとれて、支えがいらなくなったら首が据わったということだと思うよ😺(けいこ)

Q 育児書に書いてある通りに育ってないけど、大丈夫なのかな?

成長の進み具合が育児書と結構違ってて「これでいいのかな?」と不安を感じてます💧

A 育児書はあくまで目安。個人差があるから大丈夫!

私はお座りが遅いことを気にし過ぎて、すごく疲れてたの💧 だけど小児科の先生に「カンペキな育児なんてない」って言われて力を抜いてみたら、心も育児もすごく楽になったよ♥(綾香)

Q 電車やバスなどの公共機関っていつ頃から乗せてもいいものなの?

「泣いたら周りに迷惑がかかるかな?」「うんちしちゃったらどうしよう…」とか、考え出すと心配で💧 みなさんどうしてましたか?

A 私は2カ月目くらいから乗せてたよ♥

検診に行くときバスや電車を普通に使ってた。生まれて数カ月は耳がよく聞こえていないからか、意外と泣かないよ。おむつは長距離移動じゃなければ次の停車駅までガマン★(綾香)

Q 外にお出かけするときって服はどのくらい着せるべき?

寒いし生後3カ月だから連れ回すのも心配。外に出す時は厚着させた方が安心ですか?

A うちは大人と同じくらい★

子供って体温が高いから、着せすぎると逆に熱を出したりするんだよね。うちは大人と同じ枚数を着せて、あとはストールで調整するようにしてるよ😺(和香)

Q うちのコすごく寝るんです。起こしてミルクを上げた方がいいのかな?

「夜泣きで寝られない」と覚悟してたのに、たくさん寝るから拍子抜け! 私は楽だけど、こんなに寝てて本当に大丈夫なのか心配💧

A 起こさなくて大丈夫♥

生後3カ月なら7~8時間まとめて寝ることもあるから大丈夫。大きくなってから夜泣きが出るケースもあるしね。ラッキーと思っていいと思うよ♥(けいこ)

Q 外出先で粉ミルクを飲ませる時って、何をどのくらい持ち歩けばいいの?

母乳からミルクに切り替えたんですけど、持ち歩くときの分量や状態が知りたいです★

A 基本は粉ミルクとお湯を入れたポット★

出かける時間にもよるけど沙世の場合はお湯を入れた水筒と哺乳瓶と粉を3回分くらい。作り置きは菌が繁殖するからその都度作ってあげてね😺(沙世)

昨年10月に男の子を出産しました

つわりが全然なかったからか、産んでだっこするまでは自分が母になるという実感がわきませんでした。出産も「私の体から人間が出てきた!」って不思議な感覚だったし(笑)。育児ではまだまだ不安なことばかりだけど、毎日幸せです♥

WEBデザイナー(28歳/東京都)
バツイチ既婚・息子1人
立石なみさん
ゆうくん(3カ月)

詩音、完全復活

“ByeBye”、2月11日よりレコチョク独占で先行配信開始。

♥♥♥

詩音、ニュー・アルバム4月リリース決定！

SHION

Bye♡Bye

VAA

"美メロ"ヒップホップのミックス・コンピの最高峰"Be Mellow"!!
全30曲とびきりの美メロナンバーがノンストップ収録!!! ¥1,780+税!

収録アーティスト▶▶▶ DS455, BIG RON, DJ☆GO, 詩音, pukkey, SA.RI.NA, mai, TAGG THE SICKNESS, TWO-J, HI-D, ROWSHI, YORK, CRAY-G, SNAKE, GAYA-K 他

NOW ON SALE

Be Mellow
For Every Seasons

詩音、BIG RONのニューアルバムから新曲を先行収録!! 詩音「always」、「let me down」BIG RON「my way」収録！

全30曲ミックス収録! SPECIAL PRICE ¥1,780+税
VVVM-0009

Contents

ベアトップ、スカート／スタイリスト私物　ストラップ付きパンプス￥7,900／R&E

知らないよりも知っておいたらちょっとイイコトがあるかもしれません。

お姉さん新聞

2015 February 発行

春はすぐそことはいえ、もう少し寒い日が続きます♥　気分だけでも南の島へトリップしたら、キャラ鍋でほっこり温まりながら、最近調子の変わって来た二重についてのお勉強をして、みんなのとっておきのアイテムも真似っこしましょう♪

PHOTO_Yusuke Katsuyoshi(PEACE MONKEY) **HAIR&MAKE**_Yusuke Kasuya(ADDICT CASE)
STYLING_Yoko Tsutsui(PEACE MONKEY) **MODEL**_Rina Sakurai

アラサーのお悩みはTOKYO NADESHIKOにおまかせ♥

NADESHIKO相談室♥

Part.1
好みの変化は女の進化♥

第9回
けいこ姫にスパイスを★の巻

「好みの系統が変わった」「好きだった服やメイクが似合わなくなった💧」と感じるのは、恐怖のアラサー怪談の一説！（ナデシコ調べ）。だけど、そこで守りに入っちゃ損！　ピンチはチャンスの精神で、新しい自分にアップデートしましょ♥

PHOTO_Youki Oneyama(JOPS)　HAIR&MAKE_Anri Mitsuishi　EDIT&TEXT_Hironeko-A

NADESHIKO相談室とは？
アラサーという人生の分岐点で戸惑う女子の駆け込み寺♥　共感度120%のぶっこみトークとアイデアで、迷えるあのコもプロデュース

お悩み
服の系統とメイクの方向性に迷ってます💧

透明感はブレません

主婦＆
Tokyo Nadeshikoブロガー
（34歳／東京都）
既婚・子供なし
MERIさん

甘めでも辛めでも

ライター＆
Tokyo Nadeshikoブロガー
（35歳／東京都）
既婚・子供なし
水野祐香さん

専属モデル（30歳／滋賀県）
既婚・息子１人・娘２人
けいこ

けいこさんの人生の出来事ランキング♥

1位 **息子を妊娠・出産！**（26歳）
ツラい不妊治療を乗り越えて、念願の母に♥

2位 **ディアマンテに就職**（21歳）
初めて夢中になれるものを発見。人生も激変。

3位 **上京**（19歳）
地元や家族と離れることで、世界が拡大✧

4位 **小悪魔agehaに出る**（22歳）
最初はお店のコと一緒に♥　緊張しました！

5位 **旦那さんとつき合う**（15歳）
友達の紹介で。結婚するとは思わなかった（笑）。

けいこ Profile
1984年3月10日生まれ／O型／滋賀県出身。昔はジーザスディアマンテのカリスマ店員、いまは3児のママとして奮闘する癒し姫♥

人生グラフ♥
+　−
30歳　25歳　20歳　15歳

甘めの服が似合わなくなったんです💧（けいこ）

けいこ（以下、**け**）　最近「シンプルなコーデの方がカッコいい！」と思うようになって、カジュアルな服が増えたんです😺　ガーリーな服も好きなんですけど、メイクや髪色が変わったからか上手く着こなせなくて…💧

祐香（以下、**祐**）　そういえば最近、ピンクの服もあまり着ないね。

け　ピンクってね、注目されるからすっぴんで着れないんですよ。しかも頑張らないと色に自分が負けるんです（苦笑）。

MERI（以下、**M**）　確かに（笑）。ガーリーもピンクも「おしゃれする！」っていう気合いがないとキマらないもんな～。

け　そうなんですよね。それにこのままカジュアルな方向に行っていいのかな？　という部分でも迷ってるんです。いまでもディアマンテ時代のお客さんが私を見てくれてるから、イメージが変わることでガッカリさせないかなぁ…？　って😺

祐　そうだよね～。私もけいこちゃんの甘めは全部消さない方がいいと思うな。

M　テーマは大人の甘め系だね。だとしたら服はワンピースがいいんじゃないかな？　上下の組み合わせを考えなくていい分、時間もかからないし

祐　ママとしてのカジュアルが多いなら、上半身と小物を女のコっぽいものにして、下半身がデニムとかでもいいかも。

M　MIXスタイルは使えそう！　それにカジュアルでも楽さに溺れて手抜きになると、メス力も落ちてくじゃん。やっぱ女らしい服着てた方がちゃんとしなきゃって気持ちになる。

け　それわかるー！（笑）。

祐　合う化粧も全然違うし、女スイッチ入るよね

M　うちらの今年のテーマは一点メス力よッ★（ビシィッ!!）

迷ったら自分のキャラを設定してみよう（祐香）

M　メイクだけはもう少し濃くしてみたら？

け　う～ん、近頃はつけまもつけないんですよ。普段の顔が薄いからか、撮影でもどうメイクをしたらいいかわからなくて。なんでだろう？　昔は全然ブレなかったのになぁ💧

祐　昔はチョコレートしか食べないとか言ってたもんね（笑）。

M　育児最優先で自分のことに全力を注げないからじゃない？

け　それもあるかなぁ。あといまの自分にコレといえるものや、自信を持ってできる仕事がないからかも。ディアマンテのときはものすごく仕事に夢中になれたんだけど、いまは何をしたらいいのかすらわからなくて。自信がないから迷うのかな？

M　コレってものが見つかれば、すごく打ちこめるタイプなんだろうね✧　まずはやりたい事っていうよりは、好きって思えるものを探してみたら？

祐　心から好きなものなら、勢いで突っ走れちゃうハズだよ

M　方向性が見つかるまでは、自分でキャラを設定しておくと迷わずに済むかもね★

祐　そうだね！　丁寧に生きてる慎ましさや女性らしさ、透明感はけいこさんの魅力だから前面に出すべきだと思う✧

M　まさに「透明けいこ」（けいこさんのブログタイトル）!!

け　すごい偶然!!（笑）。

M　ちなみに…けいこさん的にうちらのキャラはどうですか？

け　そのままでいいと思う（笑）。私から見て、MERIちゃんは世直し系で、祐香ちゃんは癒し系って感じがする

祐　ナデシコで世直し！（爆）。

M　メス力と癒し力であなたの人生も変えちゃいますYO✧

お悩み相談①

大人の甘辛メイクを教えて欲しい！

メイクは基本的に毎日同じ★　本当はその日の服に合わせて変えたいんですけど、何が自分に似合うのかがわからなくて迷ってます…💧

BEFORE

ご近所や保育園で浮かない薄メイク★　普段はいいけど撮影だとちょっと物足りない…😿　カラコンは度入りなので、年中手放せません♥

新しい自分へスイッチ

日常の殻をやぶって

ナデシコがプロデュース★

After.1 オトナの Spicy Face

エキゾチックな辛口彫りに旦那もインド人もびっくり

この顔の作り方♥

シャドーで彫りを深めて目と眉を近づける
上はゴールドブラウン系のシャドーで目尻濃いめのグラデを作成。下はオレンジゴールドとブラウンで陰影をつける😼

太眉＆陰影使いで彫りと骨格を強調！
眉をまっすぐ太めに描き、ノーズシャドーを軽く入れる★　顔周りには しっかりシェーディングを入れて骨格を強調😊

チークはシェーディングとつながるように入れる
チークはコーラル系をナナメにON♪　赤リップはブラシで塗る★　輪郭だけなじませるとカジュアルな服に合う！

目尻ラインをシャープにハネてスパイスUP
タレハネにならないよう目尻から直接シュッ！　上つけまは目尻が濃いタイプ。下は軽めのものを目尻にちょい足し✧

After.2 オトナの Sweet Face

影と視線をふっとゆるめて大人の甘さと色気を演出♥

この顔の作り方♥

上まぶたに抜けを作って目元の甘さを強調✧
上は明るい白ピンクのシャドーで抜け感を★　下は全体にピンクを塗り目尻の三角ゾーンをブラウンシャドーで埋める♪

薄めベースとハイライトで透明感のある肌に♥
ポイントは透明感✧　顔周りの影はベースより1トーン暗めのファンデで作ると自然★　ハイライトで立体感も強調♥

チークとリップはピンクでふんわり♥
チークを目の下の高めの位置に入れ、上気した表情に♥　リップはくちびるの形に沿って塗り、グロスを軽く乗せる😊

上はリキッド下はシャドーラインはブラウンで細く
上は目を開けた状態で目尻を垂らし、目を半月型に😊　上つけまは黒目上が濃いタイプ、下は目尻に軽めのものを装着★

お悩み相談②

シンプルカジュアルの着こなし方が知りたい★

「コーデの正解がわからない💧」と悩むけいこさんの私服をアレンジ★　「迷ったらモノトーンの服を合わせるといいよ！」（MERI）。

けいこ×甘カジ♥

ミモレ丈も胸下ではけばYeahめっちゃ美脚★

けいこ×辛カジ★

腰ピタラインと生足でラフ着を女の戦闘服に

パステルニットに白いスカートを合わせて甘さを強調♪　ミモレ丈スカートはハイウエストで脚長に見せるのがナデシコ流！

ラフなスウェット＆カジュアルなパンプスにはレザースカートでメス力効かせて辛口に★　スタイルにもメリハリがつくよ😊

ポージングも変えてみよう★

「強めな服のときは胸を張ってドヤッ！」（祐香）。「内股になり過ぎないようにね」（MERI）。

今月の格言♥

甘い日も辛い日もママ時々メス力でいつまでも現役女

引き出しを増やしてこ

固定観念に捕われず

募集♥

あなたもNADESHIKO相談室で自分を変えてみませんか？

NADESHIKO相談室では、一般の読者の方からのお悩み相談にも乗っちゃいます♥　P143の読者モデル応募シートの項目にご記入の上、写真を貼って「NADESHIKO相談室に参加希望」とでっかく書いて編集部までご送付ください★　たくさんのご応募お待ちしてます😊

メス力向上委員会★

ナデシコに寄せられたファンからのお悩みに、メス力高めるアドバイスを伝授♥

今回の相談

子持ちの友達との価値観の違いに疲れてます💧

既婚者ですが、独身時代もいまも子供がほしいと思わないので子作りしてません。だけど周りから「その考え方は変！　結婚したら子供がいて当たり前」と言われてます。最近は親友にまで「生きがい(子供)ナシで楽しい？」と聞かれます…。最近そんな日々に疲れて、子持ちの友達と距離をおくようになりました。でも遊ぶ友達もいないし、職場でも仲のいい人がいないので、最近本当に淋しくて…。できたら私と同じように、〝子供を産まなくてもいい〟と考えている友達が欲しいです。（ちいたんさん・33歳）

祐香の答え

気持ちをちゃんと伝えつつ新しい友達も増やそ

きっとママとしての幸せを一緒に分かち合いたいだけなんだよね。私も何度も「子供作らないの？」「早く祐香の子供見たい！」って言われてきた。でも「いつかは欲しいけどできない体かもしれないし、期待されても困るからやめてね★」って言うと、みんなわかってくれるよ。同じ価値観の友達が欲しいならSNSとかで世界を広げてみては？　新しい友達もどんどん増やしていこ😊

MERIの答え

周りの声を気にするよりも夫婦仲を温めて

夫という存在は、妻が不幸せそうだと自分の責任と捉え、傷ついてしまうのをご存知ですか？　選択子ナシということは旦那様と2人の人生を歩むということ。まずはちいたんさんがイキイキと目の前の事を楽しんで家庭の太陽になり、旦那様の生きる糧になって夫婦関係を温めて下さい。友人には再度ハッキリと「辛いのでやめてね」と伝えて離れていくようならそれまでの仲ということ！

日本はまだまだ寒いけど、想像の翼を広げて脳内旅行にチェックイン★

南の島へ行ってQ♥

Part.2
妄想★南国パラダイス

旅に出たい！　でもお金や時間がないってときは、妄想力でトリップ@南国編♪　波の音、焼けつく太陽、乾いた風etc…、お姉さんたちの南国写真をガン見して、理想の旅のシチュエーションをじっくりとイメージしてみてください♥

EDIT&TEXT_Hironeko-A

Kanae @Hawaii

専属モデル
(29歳／東京都)
独身・子供なし
杉山佳那恵

4月にsugarの撮影でさやぴ＆さくりなと。社長さんと私の誕生日を祝い合ってめっちゃ盛り上がった★　10月にも家族と旅行。友達との旅とはひと味違って、のんびり癒された

Sayaka @Mexico& Miami

専属モデル
(30歳／東京都)
独身・子供なし
荒木さやか

マイアミのクラブで年越ししてからメキシコへ★　去年も参戦したBPM Fesやマヤ遺跡のFesで踊りまくってきた　20日以上旅したから友達も超増えた！　海外サイコー♥

Nana @Okinawa

まつ毛専門店グランデアイズ代表
(33歳／愛知県)独身・子供なし
伊吹奈々さん

レンタカーで本島を回って買い物や観光を楽しんできた★　初めて挑戦したスキューバにハマったから、今年は石垣島に行きたいな♪

Erina @Hawaii

妹と友達とラナイ島へ。人が少ないしどの景色も素晴らしくてとても快適♥　キレイな夕陽を見ながらのサンセットヨガも最高だった

イベントコンパニオン
(30歳／東京都)独身・子供なし
奥山絵里奈さん

Meri @Okinawa

先に到着してた祐香たちに合流✧。北谷のクラブではっちゃけたり、ホテルアリビナのプライベートビーチで写真を撮りまくったり★　ポーズをキメすぎて従業員に怪しまれた(笑)。

主婦＆TOKYO NADESHIKOブロガー
(34歳／東京都)既婚・子供なし
MERIさん

Kasumi @Hawaii

ミンツプランニング代表取締役
(28歳／東京都)
独身・子供なし
金本かすみさん

大学の友達の結婚式で。おソロ衣装でブライズメイドになったり、花嫁とリムジンで名所を巡ったり。喜んでもらえたし超楽しかった

Yuka @Okinawa

ライター＆TOKYO NADESHIKOブロガー
(35歳／東京都)
既婚・子供なし
水野祐香さん

旦那さんと友達夫婦と本島からの渡嘉敷島へ。ヤバ過ぎるくらい海が青くて感動した～★　本島に戻ってからはMERI夫婦と合流して沖縄ナデシコ！　おソロのポーズでドヤッ♥

Minako @Thailand

クリスマス旅行♥　ステートタワー最上階のバーで夜景にうっとりしたり、チャオプラヤ川でウェイクボードを満喫してきました♪

イベントMC＆
ヨガインストラクター
(28歳／東京都)
独身・子供なし
牧内美奈子さん

Part.3
アラサーからの英会話★

HIKARIさんの L.A.ウルルン滞在記♥

約1年で英会話をモノに!!
HIKARIさんの海外生活にズームイン!

昔は「これ何?」って聞くこともできなかったのに、いまや通訳ができるまでに成長! 今年の正月には「ハワイで現地人に間違えられた」というほど見た目も語学力も進化したHIKARIさんの知られざる留学生活の様子をお届けします★

EDIT&TEXT_Hironeko-A

HIKARI'S L.A. LIFE

「英語を学びたい」と思ったのは息子の瑛磨がきっかけ

瑛磨をインターナショナルスクールに入れようと思ったのがすべての始まり。当時はまだプリスクールだけど、正しい英語を学ばせるなら親も話せないとなーって。だから最初は外国人の先生を家に呼んで、旦那さんと一緒に勉強してた★

アクセサリーデザイナー(30歳/東京都)
既婚・息子1人
HIKARIさん

L.A.への留学は旦那さんからのプレゼント

海外へ商品の買いつけに行くといっても、ほぼ旅行のついでだったから英語力も旅行レベル止まり💧 もっと現地で語学を学びたいけど何回も旅行には行けないし…。そんな去年の誕生日に旦那さんがプレゼントしてくれたのが、1カ月間の語学留学! それで決心がついたの✧

L.A.では朝から晩まで英語漬け

本気で日本語がまったく入ってこない環境。学校の授業も全部英語だし、ハワイと違ってL.A.は英語が話せないと相手にされないから最初は苦労した💧 でも多少文法を間違えても通じることに早く気づけたし、自信がついた分上達も早まった!

Daily Schedule

L.A.でのとある1日

9:00 起床
ピラティスに行く

11:00 ランチ
空き時間で
買いつけに行く

13:00 語学学校へ

17:00 授業終了
一旦帰宅

19:00 知人の招待で
パーティーに出席
人脈を広げる

0:00 ホテルへ帰宅
シャワーを浴びて
就寝

パーティーに行くのは週末だけで、基本はマジメに学生してるよ(笑)。ハリウッドのナイトクラブは招待制かつ、美人しか入れないから美意識が超高まる!

最初の2週間は淋しくて毎日泣いてた

不安はなかったけど、瑛磨と離れたのは辛かった! 友達どころか知り合いもいないし…。だけど、メゲずに行動したり現地での会話に慣れるうちに少しずつ輪が広がって、生活を楽しめるようになってきたんだ★

ほぼ1カ月おきに帰国してるけど、英語から離れないように意識してる

続けて滞在してた方がいいんだけど、瑛磨に会いたくて♥ 日本では日本語学校で働く外国人の先生を集まりに呼んで、英語力の衰えを防いでる。

瑛磨とは毎日動画やメールでやりとり♥

16時間も時差があるから、電話だとタイミングが合いにくいんだよね💧 毎日届く瑛磨の動画や写メを見て、ほっこり癒されてる♥

瑛磨が小学生になるまでに中身をしっかり磨いておきたい

去年は5回L.A.に飛んだけど今年は行っても2〜3回かな。学校の必要性がなくなってきたし、瑛磨と過ごす時間も増やしたいしね♥ 見た目がハデでもデキる母が目標だから、これからも勉強は続けていくよ!

かけがえのない親友もできた!

20カ国以上の友達ができたのも大きな収穫。私が辛いときや、家族と過ごすような記念日のときも、一緒にいてくれるから超心強い★

Part.4
人生の必需品

無人島に漂着しても、これさえあれば乗り越えられる!?

ないと生きていけない!! 三種の神器♥

生きていく中で、もっとも大切にしているものを3つ教えてもらったよ😊「なるほど!」ってものから「なんで!?」ってものまで、お姉さんたちの意外な一面を発見できるチョイスがずらり✧

PHOTO_Hirofumi Yamashita(f-me)
HAIR_megu
EDIT & TEXT_Setsuko Chigira

博多を愛する働く新米ママ!

早川沙世の 三種の神器♥

ママになってお家でできる美容が気になる

1 とんこつラーメン
2 ドクターシーラボのオールインワンゲル
3 キャビプラス

「とんこつラーメンは昔からの大好物♥ ドクターシーラボのオールインワンは忙しいママにオススメの時短アイテム♪ 産後太りが気になるから、キャビプラスを使い始めたよ✧」

Why? エステに通う暇がないから家でキャビプラス♪ 約5万円でエステ並の効果を実感できる♥

専属モデル
(31歳／東京都)
独身・息子1人
早川沙世

世界を旅するパーリーピーポー♥

荒木さやかの 三種の神器♥

海外でもクラブでもこの3つは必需品!

1 ジョンマスターのリップクリーム
2 ミラグレーン錠
3 LOVE SHOT

「ジョンマスターは潤いがハンパなくて、ハワイに行くたびに大人買い😊 ミラグレーン錠はヘパリーゼの強化版みたいなやつだよ! LOVE SHOTは今までにない感じでハマった♥」

これがあれば楽しく飲める♪

Why? 左右の飲み口を2人でくわえて、片方にゼリーを吹いてもらって飲むよ😊 盛り上がる☆

専属モデル
(30歳／東京都)
独身・子供なし
荒木さやか

顔は盛るけど生活はシンプル😊

桜井莉菜の 三種の神器♥

ぶっちゃけ携帯があれば何もいらないかも…💧

1 携帯
2 携帯の充電器
3 緑茶

「一番大事なのは携帯。あと、常に使っていて減りが早いから、充電器も大事! 忘れたらすぐ誰か持ってないか聞いちゃう。緑茶は飲み物の中で一番好きで、いつも飲んでる♥」

緑茶の味い癒される☆

専属モデル
(31歳／東京都)
独身・子供なし
桜井莉菜

いつでも隙なしフェロモンガール♥

杉山佳那恵の 三種の神器♥

印象って大事だから身なりはキチンと☆

1 お金
2 プラセンタドリンク
3 メイクポーチ

「お金は欲求を満たしてくれるし、頑張ろうって思わせてくれる😊 プラセンタドリンクは体の中からキレイになれるんだ✧ スッピンだと外に出られないからメイクポーチも大切!」

Why? ずっと探してたプラダの財布は、誕生日にsugarの社長さんがプレゼントしてくれた♪

Why? MDプラセンタ250000ドリンクは、13,000円で手軽に良質なプラセンタが摂れる♥

いつでも可愛くいたい

専属モデル(29歳／東京都)
独身・子供なし
杉山佳那恵

飾らないナチュラルビューティー

加賀美早紀の 三種の神器♥

ジャマなことが嫌いなんだよね!

1 携帯
2 ステイリッチの化粧水
3 ヘアゴム

「携帯は何かあったときのために持っておきたい! ステイリッチは使い始めて肌の調子が良くなったからリピート中♪ 髪が長くてジャマだから、ヘアゴムは常備してるよ😊」

保湿効果が高いよ!

専属モデル
(29歳／東京都)
独身・子供なし
加賀美早紀

仕事も主婦も女も全力投球！

水野祐香さんの

三種の神器♥

趣味が仕事になったから大事なものは仕事関係

「カフェラテの中でも特にスタバは気分が上がる♥ デジカメは思い出を写真に残したいタイプだから必需品。雑誌は勉強のためにも毎月いろんなジャンルをチェックするよ☆」

1 スタバのカフェラテ

2 デジカメ

Why? オリンパスは女の子が一番可愛く写る気がする！ フィルターをかけたみたいな肌感になる♥

3 雑誌

ライターは趣味の延長♪

ライター＆TOKYO NADESIKOブロガー（35歳／東京都）既婚・子供なし
水野祐香さん

メス力高めの肉食女子

MERIさんの

三種の神器♥

ダイエットしてるときもこの3つは我慢しない！

「食べ物は一番モチベーションを上げてくれるものだと思う！ 頑張った日は餃子とビールをご褒美として食べるよ♥ あと2月9日生まれ、肉の申し子として焼き肉も大好物」

1 餃子

餃子は週1で食べてる♪

2 ビール

3 焼き肉

主婦＆TOKYO NADESIKOブロガー（34歳／東京都）既婚・子供なし
MERIさん

広島代表のキレイなお姉さん

青木りえさんの

三種の神器♥

乾燥は絶対NG！ 潤い重視で選ぶよ

「ボルヴィックは手軽に買えるとこが◎。カラコンは、ずっとワンデースパークリングカラーのグレーを愛用。コスメデコルテのスキンケアは見た目も可愛くてお気に入り♥」

1 ボルヴィック

Why? 目が悪いから度入りじゃないと見えない。眼科で売ってる＆1dayタイプがコダワリだよ！

2 度入りカラコン

3 コスメデコルテのスキンケアセット

広島の看護学生（29歳／広島県）独身・子供なし
青木りえさん

2つの顔を持つパワフル社長

まなかさんの

三種の神器♥

弱い部分を守ってくれるお助けアイテムたち

「ポカリは二日酔いのときの水分補給に超必須！ 保湿ジェルは皮膚科の先生が作ってくれた、湿疹の薬入りだよ♪ ユリアージュのリップクリームは安いのに優秀でオススメ♥」

1 ポカリスエット

Why? 飲む点滴って聞いてから二日酔いのときはポカリ！ 気持ち悪いときもガブ飲みできる

2 皮膚科のジェル

歳をとって免疫力が低下

3 ユリアージュリップクリーム

北新地バニラ勤務＆アパレル会社社長（28歳／大阪府）独身・子供なし
まなかさん

幸せ絶頂の新婚セレブ社長♥

山田るり子さんの

三種の神器♥

パーフェクトな女性でいるための美アイテム

「ドクターズコスメのDR.＆COは人生が変わるくらい肌質が改善します♥ お洋服はオシャレが大好きなので♪ あと冷えは体に良くないのでホッカイロも欠かせません」

1 DR.＆CO

Why? 長年ニキビに悩まされていたのですが、DR.＆COを使い始めてからはニキビとは無縁に。

2 お洋服

冷えは女性の敵！

3 カイロ

美容会社代表取締役（30歳／東京都）既婚・子供なし
山田るり子さん

常に美を追求する美容オタク

真優川咲さんの

三種の神器♥

自分らしくいるためになくてはならないもの！

「お風呂は朝晩2時間ずつ入るのが日課。鏡は小さい頃から大好きで、見ると心が落ち着く♥ プラモニーのスキンケアは、季節の変化で肌が不安定になったときにも使えるよ」

1 お風呂

Why? 全身浴のときに顔が乾燥しないよう、このマスクを装着。発汗効果で、むくみもとれる。

2 鏡

Why? 一番のお気に入りは、お姉ちゃんが誕生日にくれたオーダーメイドの鏡。名前入りなんだ♪

3 プラモニーシリーズ

ヨガインストラクター（28歳／東京都）独身・子供なし
真優川 咲さん

Part.5
デコれるのはケータイだけじゃない♥

実は簡単だった!!
子供から大人まで♥ 胃袋だけじゃなくココロも掴む!!

キャラ鍋&キャラ弁講座♥

悶絶もののカワイさなのに、キャラ鍋や弁当って作るのが難しそう💧と嫌煙しがち そこで、ほんのひと手間加えるだけで誰でもお手軽に作れちゃうスペシャルレシピを大公開♥ 写メ撮って自慢したくなる鍋&弁当に挑戦してね✧

PHOTO_Kazuhisa Niitsuma
EDIT & TEXT_Mai Komuro, Asuka Ueno

名古屋まつ毛専門店グランデアイズ代表（32歳／愛知県）独身・子供なし
伊吹奈々さん

ほっこりあったか まだまだ寒い日が続くから…

tedのミルフィーユ鍋

一緒に鍋を食べてホコホコしようぜ!!

材料<2人分> 大根…1本、白菜…半玉、豚ロース薄切りスライス…300g、人参…少々、海苔…少々、醤油…適量、白だし…50ml

ザクザク

顔のパーツは海苔だよ♥

作り方 ①白菜と豚ロースを5cm幅に切るよ✧ ②それを交互に重ねながら鍋に敷き詰めよう この間に300mℓのお湯と白だしを合わせてスープを作ってね♥ ③すりおろした大根の水を切ったら、白い鼻の部分を別皿に分けて 残りの大根おろしをお醤油で色付けたら顔、まゆげ、耳を形成し、熊の型で胴体のパーツを作ろう ④顔は鍋に乗せる前に作るのがポイント♪ ⑤胴体と顔を鍋の上に置いて完成✧ ハート型の人参などで飾って彩りをプラス♥

RUNWAY channelブロガー（28歳／千葉県）バツイチ独身・息子2人
鈴木愛美さん

ちびっ子が小躍りする嬉しさ♥

ジバニャンのキャラ弁

オレッち弁当でも人気者になって困るニャン♥

材料<1人分> ご飯…1膳、デコフリ（赤）…1袋、溶けないスライスチーズ…1枚、スライスチェダーチーズ…1枚、ハム…1枚、海苔…少々

まぜまぜ

真剣!!

作り方 ①熱々のご飯をデコふりで赤く色づけてね♪ ②しっかりと混ぜたらラップを3枚用意。顔と耳の3パーツにご飯を分け、固めに握ってね ③スライスチーズで口周りと牙、チェダーで目を、ハムで耳、鼻、口を切り抜こう♥ クッキングシートで型紙を作っておくと簡単だよ ④海苔で黒目と口のラインを作ったら、お弁当箱にレタスを敷いてジバニャンの顔を詰めるよ。⑤お弁当箱の中で顔のパーツを重ねて、おかずを周りに敷き詰めたら完成♥

あったら無敵✧デコリグッズ

コレさえあればいつでも始められる♥ キャラ料理に欠かせないアイテムを紹介するよ✧

クラフトパンチ
海苔を切り抜くと目や口などのパーツが完成。

バラン&カップ
お弁当を可愛く彩るマストアイテムだよ

食品用カッター
チーズやハムなどを切るのにあると楽だよ♪

型抜き
♥や★などの型で野菜やチーズをくり抜いて。

ピンセット
顔パーツの細かい位置調整にはコレが必要✧

まゆ毛切りばさみ
海苔を細かくカットするのにあると便利

＊効果に関しては高須クリニックのデータになり、個人差があります。価格についても高須クリニックでの目安となります。

Part.6
パッチリ二重は女の命♥

幅広二重を狭くしたい！ 狭くなった二重幅を戻したい！

高須クリニック
高須幹弥先生が詳しく解説!!

オーダーの多い 二重のお直し施術♥

埋没法で二重を作ってもなかなか思い通りの二重になっていない方、10代後半～20代前半に勢いで幅の広すぎる二重を作ってしまい、元に戻したいと思っている方、必見!! 理想の二重を手に入れるまで諦めないで♥

EDIT & TEXT_Shioka Soga

埋没法の幅広平行二重が元に戻り、ミニ切開でお直しした症例 Case.1

BEFORE（メイクなし）

施術後は理想の二重だったそうですが、数カ月してくっきりしていた二重ラインがだんだん浅く、狭くなってきたケース。少しまぶたが腫れぼったく厚みのある方は、幅広平行二重を埋没法でつくると、元に戻りがち！

AFTER（メイクなし）

元に戻らない幅広平行二重を希望する20代の女性で、ミニ切開二重手術を実施。二重にしようとするヒダの予定線を1～2cmほど切開して、少しだけ余分な脂肪を除去し、内部処理を行って二重ラインを整えました。

AFTER（メイクあり）

目の縦幅が広がって黒目が7割ほど見える状態になったので、目力が格段に増しました。メイクでさらに黒目が強調されています。目の施術はメイクをすることを前提に行うので、そこまでのバランスを考えて施術すると◎。

お直し施術代は…

ミニ切開 ¥250,000（両目）

やり直せるのが利点の埋没施術でも定着させるならミニ切開！

埋没法で何回も糸が取れてしまった人や、全切開だと腫れがおさまるまでの期間が長過ぎる人向けの部分切開。片目の施術後に眼帯をして、腫れが引いたらもう片方の施術をすることも可能。

こんな方におすすめ！

- 埋没法で作った二重幅が狭まってきた方
- 埋没法を繰り返し行いたくない方
- 二重幅を安定させたい方

全切開法で作った幅広平行二重を、眼瞼下垂でお直しした症例 Case.2

BEFORE（メイクなし）

6カ月以上前に他院で二重まぶた全切開法と目頭切開を受けた20代の女性。全切開法でかなり皮膚を切除されていて、大きく目がくぼんでいました。二重の幅が極端に広い状態のため、逆に老けた印象の目になっていました。

AFTER（メイクなし）

前回の切開線のまつげ側約3mmの皮膚を切除してから、目の開きを広げる眼瞼下垂用の施術を実施。挙筋という目を開ける筋肉と、腱膜というまぶたをつなぐ部分を短縮させて、眼球の回りの脂肪を引き出して固定しました。

AFTER（メイクあり）

前回の全切開でまぶたの皮膚を切除しすぎていたので、今回はこの幅に狭めるのが限界でした。二重幅をどれくらい狭められるかは、その人の目の状態によって異なるので、まずはカウンセリングで見てもらうのがおすすめ。

お直し施術代は…

眼瞼下垂 ¥700,000（両目）

細い目や黒目が5割以下しか見えない眠たそうな目の人に！

どれくらい黒目が見えるかで目の印象は変わります。 上まぶたの眼瞼挙筋を縫い縮めることでまぶたの開く力を強化し、目の縦幅を広げるのが眼瞼下垂用の施術。施術時間は約30分です。

こんな方におすすめ！

- 幅の広い二重の幅を狭くしたい方
- 上まぶたの脂肪が多く眠そうな印象の方
- 二重幅を安定させたい方

教えて！ 幹弥先生！

司会業
藤堂真瑠恵さん
（36歳／東京都）
独身・子供なし

Q 二重のお直し施術は何回までできますか?

A 目の状態によって異なります。
1回の修正で理想の目になるのがベスト！

まぶたの皮膚は一度施術をするとまだらになったような傷跡ができてしまい、固くなるので、非常に施術しづらくなります。お直し施術は全体の50%を占めるほど多いのですが、一度の修正で定着させるのが理想ですね。

幹弥先生の二重施術について感じること♥

日本人の7割の方は一重と言われています。10年前はそんな一重の方が来院され、その方に合った二重幅を提案すると満足されるというシンプルな施術でした。でもここ10年で時代は変わり、患者さんのオーダーもかなり細かくなってきています。「かわいい」印象になる二重の幅は目を開けた状態で1.5mm、閉じた状態で7mmが平均ですが、顔つきや目の形、メイクによっても最適幅があります。こだわりや理想の目に近づけることも大事ですが、一生その目と付き合っていく覚悟で慎重に施術を選んでほしいですね。

お話を伺ったのは…
高須幹弥先生
高須クリニック名古屋院院長。美肌治療、プチ整形、目鼻、若返り、豊胸手術、脂肪吸引、エラ、アゴ、頬骨削りなど、オールマイティーに美容外科全般の治療を担当♥

Part.7

これからは2人で幸せになります♥

山田るり子、“運命の出会い”ってこういうことなんだって実感しました♥

お嫁さんになりました♥

「出会った瞬間、結婚を意識した♥」という運命のお相手とはどんな人なのか？　出会いから1年経たずにお嫁入りというスピード婚の経緯、そしてこれからのこと、姉アゲハ読者だけに余すところなく語ってもらったよ！

PHOTO_Satoshi Ohmura
HAIR_Chiharu Koya
TEXT_Midori Sasaki

私と彼の未来日記♥

31歳　そろそろ第一子を妊娠&出産 最初は女の子がいいな♥
新しい生活にも慣れ落ち着いてきた頃、「子供ほしいね♥」と話していた矢先に妊娠が判明♥

33歳　シドニーにも拠点を構えて 行ったり来たり生活♪
東京と海外を行き来するデュアルライフがスタート。同時期に第2子妊娠。今度は男の子。

35歳　ずっと住みたかった街に 一戸建ての邸宅を建設
建設が進んでいたマイホームが完成！ 夫が内装を手掛けた素敵なお家で仲良く暮らす♥

56歳　海外に留学していた息子が帰国 久々に家族がそろう♥
帰国後夫の会社に入るかと思いきや独立！ 大人になったなと実感。翌年、長女が結婚✧

60歳　仲むつまじいまま年月は流れ 結婚30周年パーティー♥
週末には孫や子供たちとにぎやかに過ごしつつ、同居はせず夫婦ふたりで仲良く生活♥

美容会社代表取締役（30歳／東京都）
既婚・子供なし
山田るり子さん

3カ月記念日★　自分の家族に対して優しいから、私のことも同じように大事にしてくれます♥

彼は男らしいのにレディファーストを心得てます♥

足りない部分を補い合って支え合って生きていきたい

プロポーズされた私の誕生日♥　仲良く楽しくふざけても、言いたいことは言える夫婦でいたい。

第一章「結婚までのこと」

こんにちは山田るり子です♥　去年の11月23日、「いい家族の日」に入籍しました😊　挙式と披露宴は6月に挙げて、新婚旅行は10日間くらいかけてヨーロッパを回る予定です♥　結婚したお相手は1歳年下で、店舗の内装を手掛ける建築関係の会社の経営と、焼肉屋さんなど飲食店の経営をしている人です。出会いは1年ほど前。友達と夜お茶してたとき、たまたま彼が会社の新年会を隣のビルでしていたので参加したのがきっかけです。彼とは地元が一緒なので顔見知りでしたが、そのときがほぼ初対面。それなのに、お互いすぐ惹かれ合っていきました。後から思うと、ふたりとも会った瞬間本能で結婚を意識した、そんな感じがするよね♥　と話しています。

つき合いはじめてからの展開はとても早く、5日後には彼のご両親に紹介されて、2週間後には私の両親に挨拶したいと言われました。つき合って間もなかったけど、「将来を見据えてお付き合いさせていただいています」ときちんと挨拶してくれたので私の親も安心してくれました。そして、私の30歳の誕生日、「るり子と一生一緒にいたい。ふたりで楽しく幸せに生活していける確信がある、結婚してください」とプロポーズされました♥　お互いの両親や周りの人、みんなに祝福してもらえて、本当にいま幸せです♥

第二章「家族と未来のこと」

結婚したんだなと感じるのは彼のためのご飯を作っているとき♥　これまで自分の健康や美容には気をつかっても、相手の健康までは正直気が回りませんでした…。でも、彼に対しては食事にも気をつかって健康管理してあげたいなってすごく思う。こういう感覚って初めてです😊
仕事はこれまで通り続けるつもりです✧　ただ、家庭も大事にしたいのでそこはバランスで。彼は留学先だったシドニーに拠点を構えたいという考えもあるようなので、海外と東京を行き来する生活になる可能性や、子供が生まれれば生活スタイルも変わると思います。そのときの状況に合わせながら自分のペースでやっていこうと思っています♥

ショートinロングドレス
¥21,800／sugar

旬なニュースやトピックスをもれなくキャッチ★

INFORMATION

誌面に登場したお店やアイテムの情報をお届け♪
桜井莉菜のイベント情報やノベルティーフェアなど、
期間や数量が限られるものもあるから注意してね♥

PHOTO_Mamoru Morikawa[02]、
Junji Moroi (ROOSTER)[04]

02 Delyle NOIRの新店舗に 3/14（土）桜井莉菜来店★

Delyle NOIR広島PARCO店のニューオープンを記念して、3/14（土）に桜井莉菜が来店イベントを開催♪ イベント当日、デイライルの商品を3,000円（税込）以上お買い上げの方と、記念撮影会を実施するよ♥ ぜひ桜井莉菜に会いにきてね♪ イベント詳細はデイライル公式LINEを友達登録して最新情報をGET✧ LINE ID @delyle_noir

問Delyle NOIR
☎03-6415-6900
HP：http://delyle.jp/

01 2人で1つ♥ 1人では飲めない「LOVE SHOT」♥

これまでにない、最強のパーティーアイテムが登場★ 2人で協力して飲む新感覚のアルコール入りゼリーだよ✧ 水平にしたLOVE SHOTの左右のフタを外し2人で飲み口をくわえたら、片方が吹いてもう片方が吸うとゼリーが飲める仕組み♪ 気になるあの人との距離もグッと近づけてくれる♥

問株式会社LOVE SHOT
☎03-6826-2030 HP：http://www.love-shot.jp/

05 DURASノベルティーフェアを開催★

2/13（金）から10,000円（税込）以上お買い上げでフラワー柄ポーチを、2/20（金）から18,000円（税込）以上お買い上げでレザーバッグをプレゼント♪ ※なくなり次第終了。

問DURAS
☎03-5772-6316
HP：http://www.duras.jp/

04 DaTuRa×桜井莉菜コラボ第1弾!! ビジューダーリンニット発売✧

大人気ダーリンニットと桜井莉菜がコラボ♥ シルエットとビジューのデザインにこだわった数量限定アイテムだよ★ 白・ピンク・ラベンダーの3色展開で8,900円♪ 第2弾も企画中なのでお楽しみに

問DaTuRa 渋谷109店
☎03-3477-5059
WEB STORE：http://blanccloset.com/datura/

03 神宮前のスポーツバーで女子会や貸切パーティを♥

P81に登場したHIKARIさんがよく行くバスケットボールカフェcoast2coast（コースト・ツー・コースト）。店内にはスラムダンクの作者、井上雄彦氏直筆の花道もいるよ★

問coast2coast
☎03-6427-2268
HP：http://www.cst2cst.com/

08 最新のイオン導入美顔器「プラズマエテルニータ」✧

美容成分を導入しやすくするエレクトロポレーション法を採用★ EMS機能で小顔にもなれちゃうかも♪ 老廃物・古い角質対策に効果が期待できる、大注目の青色LEDも照射可能♥

問株式会社マインドエッジ
☎045-228-8425
「プラズマエテルニータ」で検索！
HP：http://item.rakuten.co.jp/la-eternita/10000008/

07 姉読者限定!! プラセンタドリンク購入特典キャンペーン実施中★

MDプラセンタ250000ドリンクプレミアム（左）をご購入の方に、数量限定で「jemmy's darling」よりバスソルト（右）&ボディローションをプレゼント♪ 注文時、備考欄に「ageha1pcp」と入力してね★

問jemmy's darling
MAIL：info@jemmys-darling
HP：http://www.jemmys-darling.com/

06 ヴィンテージコーデをまとってレトロガールに変身しましょ

名古屋・大須の古着屋「メトロポリタン」には、春にぴったりなレトロアイテムがたくさん！ 古着好きなコも古着初心者さんも、お気に入りのコーデがきっと見つかるハズ★

問メトロポリタン
住愛知県名古屋市中区大須3-17-27 新美ビル2F
☎052-262-2723
HP：http://www.metropolitain.jp/

11 YASEFUKUのダイエットウェアで冬太りをこっそり解消♥

普段使いできておしゃれな、着るだけで体温が上がるダイエットウェア♥ バリエも豊富でかわいいセットアップだから、運動が苦手でも気軽にダイエットを始められるよ♪ パーカー&ミニスカート 19,800円

問株式会社E-vol
☎0120-888-984
HP：http://yasefuku.com/

10 テラスハウス クロージング・ドア 2月14日(土)全国東宝系ロードショー

去年惜しまれつつも終わりを迎えたテラスハウス。あの扉の向こうには、続きがありました。残された期間は3カ月、てっちゃんの最後の恋は実るのか!? 本当のラストは劇場で★

配給：東宝
©2015フジテレビジョン イースト・エンタテインメント

09 ロンドン&パリ買い付けの古着でシネマ女優みたいなレディスタイル♪

昔の映画に出てきそうなヴィンテージワンピを探すなら「リトルバード」にお任せあれ♥ 古着ならではのレトロなデザインやカラーリングに、目がハートになること間違いなし

問中野古着屋リトルバード
住東京都中野区中野5-29-4 高橋ハイツ1F
☎03-5380-1848
HP：http://littlebird.co.jp/

NEW LOVENAIL vol.01

PHOTO_Kazuhisa Niitsuma HAIR & MAKE_Chiharu Koya
EDIT&TEXT_Mai Komuro, Asuka Ueno

パステル、イエロー、花柄… この春注目のトレンドネイル✧

ネイルで感じる Spring Has Come♥

流行の最先端をお知らせするネイル連載がスタート♥ おフェロなお姉さんたちの春は、淡い色味を使った"たおやかネイル"がブームの予感✧

私も通ってます♥

専属モデル
(31歳／東京都)独身・息子1人
早川沙世

Nail Salon Glamb
東京都新宿区歌舞伎町
2-26-3 互福ビル地下 2F
☎03-6457-3405
http://blog.crooz.jp/mpawcha/

はんなり女子の定番♥

ベースの水色やピンクなどのカラーも、エアブラシを使えば繊細な仕上がりに♥ レース柄と相性の良いパールで控えめに飾るよ
ジェル¥10,800 90分

けいこは春ピンクに夢中♥

大人ピンクベージュにダマスク柄をさり気なくプラス✧ ピンク系のストーンとブリオンをポイントで散りばめて気分は春♥
ジェル¥10,800 90分

けいこが着用♥

春のお姉さんは爽やかネイルが色っぽい♥

専属モデル
(30歳／滋賀県)既婚・息子1人・娘2人
けいこ

PICK UP♥

王道パステルで大人ガーリーに♥

透明感のあるパステルが春のトレンド パールとシルバーのブリオンで飾っているから、アクセサリーとの相性も抜群♥
ジェル¥15,800 90分

注目イエローの花柄がキュート♥

この春の試したいカラーとパターンを独り占めできるSPネイル✧ クリア感のあるホワイトやゴールドパーツで大人カワイく♥
ジェル¥15,300 90分

CLASTYLE Nail Salon 渋谷
東京都渋谷区渋谷 2-9-8
マトリクスワンビル 2F
☎03-6419-9965
http://salon.clastyle.com/

指先の春は花柄でキマリ♥

春といえばやっぱり花柄♪ ポイントのピンクは、甘すぎないクリア系を選んで リボンパーツはお店のオリジナルだよ♥
ジェル¥11,988 90分

ホワイトチェックが注目の的♥

オーガンジーを意識した透け感のあるチェック柄にパステルカラーをミックス トレンドのデカパールがアクセントに✧
ジェル¥11,988 90分

私も通ってます♥

専属モデル
(29歳／東京都)独身・子供なし
杉山佳那恵

Jill & Lovers harajyuku
東京都渋谷区神宮前
4-31-11 コスモ原宿 701
☎03-3497-0202
http://jillandlovers.jp/

オフショルカラーワンピース¥5,990(3月入荷予定)／Chedel
※価格はすべて税込となります。

ヴィーナスアイズ
Venus Eyes
Mega Nudy Color
ヴィーナスアイズ メガヌーディーカラー

人気No.1
ヌーディーカラー
新色登場!!
公式通販サイトにて
発売中！

リアルハーフなセクシー瞳で、
ちょっとセレブな大人の魅力

ヴィーナスアイズ
Venus Eyes
トレンドはハーフに盛れる大人な瞳 14.5mm

モデル:杉山佳那恵　使用レンズ:ヴィーナスアイズ メガヌーディーヘーゼル

Ranking No.1
メガヌーディーヘーゼル
"3色ブレンド" のリアルハーフ系カラコン！リアルハーフのヒミツはヘーゼルとグレーの絶妙な配色☆しかもフチナシ 14.5mm だから他にはないナチュラルなデカ目を演出！

Ranking No.2
メガヌーディーブラウン
"3色のブレンド" が演出する肌なじみのいいカラーはふんわり優しいイメージを約束してくれるよ♥落ちつきのあるふんわり優しいカラーでキレイなお姉さん的なオーラを GET♥

New Color!!
メガヌーディーグレー
" 3 色ブレンド" のクールで大人っぽい雰囲気のグレーカラー☆瞳になじみやすいグレーだから、「普段はグレーってつけないけど・・・」ってコにもおすすめのカラーだよ♥

ヴィーナスアイズ メガヌーディーカラー全3色／1day:度なし10枚入り1,990円(税込)度あり20枚入り2,990円(税込)　1month:度なし2枚入り2,990円(税込)度なし1枚入り2,990円(税込)

【PR】

SPECIAL

1000円引きクーポン
7295
有効期限：2015 年 4 月 30 日まで

読者限定特典!!
この号だけの限定企画♡
カラコンがお得に買えちゃう！
公式通販サイトでのみご利用いただけます。
ご注文の際にクーポン番号を入力してください。
お電話でのご注文時にもご利用いただけます。

SHOP LIST

予約受付中！
ヴィーナスアイズ公式通販サイト　メガヌーディー 検索
[スマホ・携帯] www.007s.jp
[パソコン] www.007s-contact.com
[電話] 0120-800-491 受付時間／年中無休 9:00 ～ 21:00
今スグGet!!

最新 若いコとの会話にも困らない♥ エンタメ Entame 虎の巻 Vol.04

この時期だけの限定イベントに、思わず胸キュンしちゃう
イケメンたちの最新エンタメ情報をくまなくチェック★

EVENT アナとエルサのフローズンファンタジー

「アナと雪の女王」のスペシャルイベント♥

2014年大ヒットした映画「アナと雪の女王」の、その後の世界をテーマにしたイベントが新しくスタート★　日中のグリーティングパレードには、アナ、エルサ、オラフが初登場♪　夜は大人気プロジェクションマッピングショー「ワンス・アポン・ア・タイム」の特別バージョンを公演✧　イベント限定のスペシャルフードやグッズも販売中♥　ホテルの客室やリゾートラインもイベントに連動して特別仕様に♪　●アナとエルサのフローズンファンタジー　●東京ディズニーランド　●1月13日～3月20日　㊐0570-00-8632

MOVIE サムライフ

全財産725円の元高校教師が学校を作った感動の実話。

「"自分で生き方を決める学校"をつくる」という夢を叶えるため、高校を退職。4人の仲間とともに本気で挑む姿に胸が熱くなる青春もの★　●監督／森谷 雄　●脚本／及川拓郎　●原作／長岡秀貴「サムライフ」　●出演／三浦貴大、松岡茉優ほか　●2月28日より全国順次公開

MOVIE 娚(おとこ)の一生

大人だからこそ素直になれない不器用な恋♥

都会の生活と恋に疲れたつぐみ。移り住んだ田舎で出会った52歳独身の大学教授との恋を描く大人の恋物語♥　●監督／廣木隆一　●脚本／斉藤ひろし　●原作／西炯子「娚の一生」（小学館フラワーコミックスα刊）●出演／榮倉奈々、豊川悦司　●配給／ショウゲート　●2月14日全国公開

MUSIC 安室奈美恵

安室奈美恵最高のLIVEパフォーマンスを再び♪

2014年に行われた全国ツアー「namie amuro LIVE STYLE 2014」のLIVE DVD★　豪華盤には各公演のスペシャル・バラードが全曲収録されていて、ツアーの楽曲がすべて揃うよ♪　●豪華盤（本編+特典映像）¥5,980（税別）●通常盤 ¥4,800（税別）　●2月11日発売／Dimension Point

MUSIC Acid Black Cherry

待望の4thアルバム「L-エル-」✧

波乱の人生を送った女性エル。最新アルバムは彼女の人生を綴った壮大な物語がコンセプト♪　シングル4曲を含む全14トラック収録★　●CD+DVD（LIVE盤）¥5,184（税込）　●CD+DVD（ドキュメンタリー盤）¥4,860（税込）　●CD ¥3,240（税込）　●2月25日発売／motorod

MOVIE チャーリー・モルデカイ 華麗なる名画の秘密

ちょびヒゲ美術商、華麗に大活躍✧

2015年最初のジョニデは、ちょびヒゲ美術商★　財宝の謎が隠された"幻の名画"を巡って大冒険☺　●監督／デヴィッド・コープ　●脚本／エリック・アロンソン　●出演／ジョニー・デップ、グウィネス・パルトローほか　●配給／KADOKAWA　●2月6日全国超拡大ロードショー

MUSIC 東方神起

桜がテーマのミディアムバラード✧

優しくも力強く、2人の絶妙なハーモニーで変わらぬ想いを歌ったニューシングル「サクラミチ」。希望や不安を感じながら新たな道へ進むすべての人へ送る、この時季にピッタリのメッセージソング♪　●CD+DVD ¥1,800（税別）　●CD ¥1,000（税別）　●2月25日発売／avex trax

MOVIE 劇場版ムーミン 南の海で楽しいバカンス

みんな大好きムーミンが長編映画に♥

原作者トーベ・ヤンソンの生誕100周年を記念し母国フィンランドで製作✧　バカンスで海を訪れたムーミン一家だが、ある理由でバラバラに💧　楽しいバカンスの行方は…？　●監督／グザヴィエ・ピカルド　●声の出演／高山みなみ、大塚明夫ほか　●2月13日全国ロードショー

EVENT バレンタインワールド

世界中のチョコレートが大集合★

国内外、約100ブランドが集結する一大イベント✧　見た目もオシャレで高級なチョコが豊富に揃う今年は、本命はもちろん、ご褒美マイチョコもリッチにしちゃおう♥　●バレンタインワールド　●2月6日～2月14日　●小田急百貨店新宿本館11階催物場　㊐03-3342-1111

姉ageha お姉さんアゲハ

応募方法

必ず指定の場所に写真を貼り、必須事項を書いて切り取り、封筒に入れて編集部まで送って下さい。

〒156−0042 東京都世田谷区羽根木1-21-1 亀甲新は66
medias株式会社
お姉さんageha編集部「読者モデル応募係」

編集部での審査の後、合格者のみご連絡を差し上げます。

24歳以上限定です★（上は年齢制限なし）

読者モデル大募集中♥

全身のPHOTO
プリクラ不可

顔のPHOTO
プリクラ不可

ここ3ヵ月以内のはっきり
写っている写真でお願いします

名前　（　歳）　電話番号

住所　職業（職種を詳しく）

生年月日　年　月　日　メールアドレス　趣味・特技

整形モニター　OK・NG　メスを使う施術　OK・NG　注射などのプチ整形　OK・NG

自己PR

Present

〆切り：2015年4月6日(月)必着

体組成計やボディケアアイテムなど、自力美容で大活躍する美容系アイテムを中心にプレゼント★
新年度に向けて自分磨きをしよう♪　巻末のハガキに欲しいプレゼント番号を記入して送ってね♪

《個人情報の取り扱いについて》プレゼント応募でご記入いただいた個人情報(住所や氏名など)は、当選者へのプレゼント賞品の送付、今後の企画の参考、アンケート依頼の目的のみ使用させていただきます。

PHOTO_Nobuyuki Sasaki [No.01]、Kosuke Nakashima (PEACE MONKEY) [No.02]、Junji Moroi (ROOSTER) [No.03]、Mamoru Morikawa [No.06]

No. 01 味の素より
姉ageha限定「ノ・ミカタ®」

100名様

「女会」を全力で楽しむときの強い味方♥
P42で紹介した姉ageha限定デコパッケージの「ノ・ミカタ®」✧　自分で好きな写真を使ってオリジナルも作れるからHPをチェックしてみてね♪

問味の素株式会社　0120-16-0505
http://www.ajinomoto.co.jp/nomikata/

No. 02 DURASより
全身コーデ

1名様

目を惹くバロック柄
で周りと差をつける★
P40でさやかが着ている、インパクト大のバロック柄×花柄ワンピとGジャンをセットで♥　今春の勝負コーデはコレで決まり😊

問DURAS
☎03-5772-6316
http://www.duras.jp/

No. 03 タニタより
体組成計

1名様

自分のからだを知るのがダイエットの第一歩★
体重・体脂肪率・基礎代謝量などに加えて、脚の筋肉量から美脚度まで表示されるよ♪　ほどよく筋肉のついた、ハイニールをはきこなせる脚を目指そう♥

株式会社タニタ　☎0570-099-655
http://www.tanita.co.jp/content/lamuse/bc800.html/

No. 04 DaTuRaより
ニット

1名様

背中で見せる愛の形
ゆったりLOVEニット♥
大きめシルエットでゆるっと着られるニットの背中には、大きな「LOVE」♥　フロントはシンプルだから、派手めなボトムスとも相性バツグン♪

問DaTuRa 渋谷109店
☎03-3477-5059
http://ameblo.jp/datura-reina/

No. 05 スキンフードより スクラブ

3名様

黒糖で古い角質をオフ
しながらスキンケア✧

洗い流すタイプのスクラブ♪ 黒糖のミネラルやビタミンがお肌のキメを整え、スクラブの粒が効果的に角質を除去してくれるよ★

株式会社フードコスメ
☎0800-080-2102
http://www.skinfood.co.jp/

No. 06 Delyle NOIRより ワンピ

1名様

クラシカルレディに格上げ
レトロマーブル柄ワンピ♥

ハイウエストな切り替えで脚長にスタイルアップ★ これ1枚で様になる主役級ワンピだよ✧ ※ウエストのリボンは別売になります。

㈲Delyle NOIR
☎03-6415-6900
http://delyle.jp/

No. 07 For my darlingより ボディソープ&ミルク

セットで1名様

恋する甘い香りで
マシュマロ肌に♥

オーガニック由来成分配合のボディソープ&ボディミルク✧ 石けんの香りにフローラル感をプラスして、女性らしい優しい香りに♥

株式会社フォーマイ
☎03-6826-6364
http://formydarling.net/

ボディソープ　ボディミルク

No. 08 ヴィダルサスーンより ヘアアイロン

2名様

ナチュラルカール向きの
32㎜カールアイロン♥

髪に熱を優しく素早く伝えるシルキーピンクコーディング✧ 180℃まで上がる高温設定で綺麗なカールをキープできるよ

小泉成器株式会社
☎0570-07-5555
http://www.e-vidal.jp/

No. 09 For my darlingより エプロン

1名様

キッチンに立つのが
楽しくなっちゃう♪

バレンタイン限定発売のエプロン♥ 裾にまっ赤なハートがたっぷりあしらわれてかわいい♥ 彼バージョンのエプロンも同時発売★

株式会社フォーマイ
☎03-6826-6364
http://formydarling.net/

No. 10 スチームクリームより 全身用保湿クリーム

各1名様

お肌に必要なものだけ
シンプル保湿クリーム✧

つけた瞬間にうるおってふっくらした肌へ導いてくれる♪ 2種類の限定デザイン缶のうち、好きな方を選んで応募してね

SC.Cosmetics
0120-936-916
http://www.steamcream.co.jp/

アフロディーテ　アルテミス

No. 11 ヘビーローテーションより カラーリングアイブロウ

3名様

ひと塗りでしっかり発色
ナチュふわまゆげに♥

汗・皮脂に強く落ちにくいのにお湯でサッとオフできるフィルムタイプ✧ 全5色の中から今回はオレンジブラウンをプレゼント♪

伊勢半
☎03-3262-3123
http://www.isehan.co.jp/

No. 12 フルール ドゥ エランより バスソルト

各5名様

ラオス天然塩をたっぷり
配合バスソルト✧

ミネラルたっぷりの天然塩で身体を芯から温めて、キメ細やかなしっとり肌へ✧ 3種類から好きな香りを選んで応募してね♪

フルール ドゥ エラン
☎03-5614-1503
http://www.elan-v.com/

ラベンダー　ローズ　グレープフルーツ

応募はコチラから♥

パソコンからの応募は、右記QRコードor下記アドレスからアクセスしてください♪
巻末ハガキでのご応募は希望プレゼント賞品の番号を書いて下さい。
https://mediasjp.com/aneageha/oubo.cgi

体験したことのない世界観

Burlesque TOKYO

刺激的で官能的！

今話題のバーレスクTOKYO

その魅力に迫ってみた！

Q．バーレスク東京とは？

A．日本一の歓楽街。六本木にあり毎日1日3回のパフォーマンスを行う、少し過激でスペクタクルなショークラブ。ここで働く彼女たちは、いわゆるプロフェッショナルな人達ではなく、「少しダンスをやってました。」と言う程度のアマチュアがほとんど。とにかく「歌やダンスが大好き！人前で目立ちたい！普通の仕事が嫌だ！」という女の子が約70人程在籍するエンターテイメントショーレストラン。そのアマチュア集団に、映画に出てくるような世界観の店内、ゴージャスすぎるオーダーメイドの衣装。そして一流の振り付け師や演出家を起用し、女の子達をステージに毎日送り出す。その本気の大迫力のステージは一度は、観に訪れてほしい。また、フェイスブックページのいいね！数は17万を超え、日本中に彼女達のファンが続出している。ダンサーの新しいプラットホームでもある。

Q．新しいプラットホームとはどんな事ですか？

A．実は歌やダンスを諦める原因として、歌やダンスではほとんど稼げないのが今の日本の現状です。衣装代にチケットノルマ、そしてオーディションを受けたりと、お金もかかり本当に大変です。バーレスク東京はその全く真逆な考え方。営業マンのようなノルマは一切無し、衣装も女の子達がいかに綺麗に見えるかを考えられたゴージャスな衣装をバーレスク東京が用意しています。ギャランティも週に3回位働けば生活が出来るだけはもらえる。その分もっともっと歌やダンスの勉強をしたり、オーディションに行ける。そんな環境を作る事ができる。それがバーレスク東京の今までになかった新しいプラットホームです。

Q．日本以外でスペクタクルなショーを見る事はできますか？

A．はい。かなりプロフェッショナルなショークラブならあります。パリなどは100年位歴史があり、今も毎日1000人以上のお客様を集客している素晴らしいショークラブがあります。日本もショークラブという職業がもっと選択肢になるように頑張っていきたいですね。

Q．女の子同士でも遊びにいけるのですか？

A．もちろん大歓迎です！最近は女子会などでも使っていただき、女の子同士でも大変盛り上がっていただき、楽しんでもらっています。

Q．今後の展開を教えてください

A．去年は、ほとんどのバーレスク東京以外の活動を断ってきましたが、今年は何とかスケジュールを合わせて大きなフェスやライブのバックダンサーなど挑戦してみたいですね！オリジナル楽曲を作ってCDデビューもしてみたいです。そして歌やダンスが厳しい環境の中、勝ち上がってきたプロだけが生き残れる場所じゃなく、アマチュアでも華やかに活躍できる場所をもっと広めていきたいですね。

Love it!

We are BurlesqueTokyo

Attractive

話題のショークラブでモデル達も大興奮♥

姉ageha新年会2015レポート♥

2015年1月某日@六本木バーレスク東京

PHOTO_Shinji Fujiwara

コールの達人・下田美咲参上!! 会場のテンションが急上昇♥

お手を拝借! もういっちょ!

キレ味鋭い歌と踊りとコールのパフォーマンスで会場を盛り上げてくれた下田さん♥　新年早々、たっぷり元気をもらいました😊

〝チーム下田美咲〟のみなさんはイケメン揃い✧　手に手に蛍光棒を持ってポーズを決めてくれました♪　ありがとうございます★

下田さんのコールでシャンパングラスをぐいっ♥ 右からY!mobileの芥川さん、主婦の友社の内藤さん、sugarの此村さん、ブランデッドの稲川さん♪

ダンサーのお姉さんと姉agehaモデルで記念撮影!!

新年会を盛り上げてくれたバーレスク東京のダンサーのお姉さんたちとステージ上で記念撮影♪　視線の向きがバラバラなのはご愛嬌♥

150名のモデル&関係者でバーレスク東京は超満員!!

バーレスク東京は内装も凝っていて大人の空間😺　予想以上に多くの方にお越しいただき、真冬にも関わらず熱気に溢れていました♥

バーカウンターの脇には女のコが泡風呂につかっているお風呂ゾーンも♪　場内の作りにも、ステージにも随所に遊びがあって楽しい😊

ポールダンスは必見!! その迫力に圧倒される♥

ど迫力のポールダンスはもちろん、AKBの歌や踊りも取り入れたステージ♥　なじみのある曲ばかりで、観客も一体になって楽しめます★

ステージ最後にダンサーの女のコ達が大集合!!　みなさん引き締まってスタイルがいいばかりでなく、ヘアメイクもとってもかわいい♥

当日、ステージに飛び入りさせてもらったエンジェルちゃん✧　さすがダンス歴が長いだけあって、すぐに踊りの輪になじんでました♪

バーレスクのダンサーのコと♥　右のボブカットのコはバーレスクのダンサー集団のリーダー・みいちゃん♪　とってもキュート!!

いつも姉agehaを応援してくれているクライアントさんも多数ご来場✧

今号のミセラー水プレゼントご提供のツーウェイワールドの勝谷さん(右から2番目)とお連れ様♥

いつもプチプラで素敵なお洋服で誌面を飾ってくれているPuzzleの岩武さん(左)と川端さん♥

復活2号目11月号の〝浮気されない女になる♥〟企画でお世話になったGIRL'S CHの田口さん★

カラコン・フォーリンアイズの山本さんと広告代理店・アドリンク代表の山瀬さん(左)♥

かわいいドレスが大人気!!　シュガーの此村さん(左)と山本さん♪　さやか達がいつもお世話に😊

ららさんも美咲さんも仲良し、池袋の美容室エルミタージュのオーナー美容師、鈴木さん(左)♪

シェデルの丸山慧子(けいこ)さんも駆けつけてくれました♥

大人モノトーンでおめかしして参加してくれたのは、シェデルプロデューサーの丸山慧子さんとリゼクシーモデルズの見須幸代さん(左)♥

春一番はDelyle NOIRでスタート!! 服とおソロの限定ノベルティがかわいい♡

Delyle NOIR から嬉しいニュース!!
なんと、Delyle NOIR で大人気なお洋服と同じ柄の小物が
今季もノベルティになって登場するよ♡
どれもデイリーに使える便利なものばかり。人気のノベルティは
フェアがはじまるとすぐなくなってしまうからお店へ急いでね！

PHOTO_Mamoru Morikawa[MODEL], Youki Oneyama(JOPS)[ITEM]
HAIR&MAKE_Sam **STYLING**_Mizuki Nakano
MODEL_Rina Sakurai,Kanae Sugiyama **EDIT&TEXT**_Haruka Noda

意思の強さを
アピールできる
レトロ柄は元気を
与えてくれそう

ワンピース¥7,250、パール付きジャケット¥14,800、リボンベルト¥3,800／すべて Delyle NOIR 渋谷 109 店

ピンクとミントグリーンの
反対色がかわいい
ぼかしフラワー柄

ワンピース¥7,500、ニットカーディガン¥6,900、リボンベルト¥3,800／すべて Delyle NOIR 渋谷 109 店

2/7〜（土） 服とおソロのレトロ柄ペアマグをプレゼント♡

2015 年フェア第1弾!! 2月7日(土)から Delyle NOIR 全店で 15,000 円（税込）以上お買い物をすると、かなえが着用しているワンピースとおソロ柄のマグカップがもらえるよ！ 食卓も Delyle NOIR でオシャレに飾って♡
※数量限定のためなくなり次第終了です

2/28〜（土） 3/21〜（土） 服とおソロの手帳、ミラー&ポーチをプレゼント♡

りなが着用しているワンピースと同じ柄の小物がもらえるフェア２連続!! Delyle NOIR 全店にて ①２月 28 日(土)から 20,000 円（税込）以上のお買い物で手帳が。②３月 21 日(土)から 10,000 円（税込）以上のお買い物でミラー or ポーチのどちらか、15,000 円（税込）以上のお買い物でミラーとポーチ両方がもらえるよ!!
※数量限定のためなくなり次第終了です

②

①

3/11〜（水） Delyle NOIR 広島にNEW OPEN!!

2015 年3月21日(土)、Delyle NOIR 広島パルコ店がオープン!! 近くの人は是非立ち寄ってみて。またこれに伴いオープニングスタッフを募集中。詳しくは☎ 03-6415-6900(英インターナショナル）にお問い合わせを。

— このページに関する問い合わせ先 —
http://www.delyle.jp ☎ 03-3477-5053

姉ageha 3月号

PUBLISHER
谷 光正

ADVERTISING MANAGERS
阿久津好治、小山田憲生、長田幸恵、今井健太

CHIEF EDITOR
後藤文江

SECRETARY
北村幸子

EDITOR
栗山アンナ

DESIGNERS
澤田むつみ、近藤彩子、市原茂幸、slash、高橋奈々絵(meets)、Ark design、神田秀樹、竹内良太、midoriya、fish、八幡晶子、鈴木麻衣子

[お問い合わせ]
広告／03-6265-8581　編集／03-6265-8583　info@mediasjp.com

発行／medias株式会社
〒156-0042　東京都世田谷区羽根木1-21-1

発売／株式会社主婦の友社
〒101-8911　東京都千代田区神田駿河台2-9

発売日／2015年2月6日

※本誌内の価格表示は、断りのある場合を除き、すべて税抜の本体価格となります。

買っていただきまして
ありがとう
ございました♥

祝・新生活
スタート♥

次号は2015年
4/7(火)
発売です♥

♥撮影協力店リスト♥

あ
R&E
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-B1F
03-3477-5016

アモーレパシフィック コールセンター
0120-570-057

イヴ・サンローラン・ボーテ
03-6911-8563

WEGO
東京都渋谷区恵比寿南1-16-3
03-5784-5505

EGOIST ルミネエスト新宿店
東京都新宿区新宿3-38-1 ルミネエスト新宿B1F
03-3358-3570

ESPERANZA ルミネエスト新宿店
東京都新宿区新宿3-38-1 ルミネエスト新宿4F
03-3341-6150

EmiriaWiz
03-5312-6595
http://emiriawiz.com/

か
カラフルブティックモア
福岡県福岡市中央区草香江1-8-24
092-516-2594

GALSTAR
06-6214-3503
http://www.galstar.jp/

Grandedge 渋谷109店
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-3F
03-3477-5081

GRL
06-6532-2211
http://www.grail.bz/

クロスフェイスホールディングス
0120-984-266

さ
Chedel
http://runway-webstore.com/chedel/

sugar
025-228-4747
http://sugar-net.com/

ジョワナリエ ルミネエスト新宿店
東京都新宿区新宿3-38-1 ルミネエスト新宿4F
03-3351-8020

ジルスチュアート　ビューティ
0120-878-552

SPIRALGIRL
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-B2F
03-5489-0407

スピンズ
0120-011-984
http://www.spinns.jp/

SLY【バロックジャパンリミテッド】
東京都目黒区青葉台4-7-7 青葉台ヒルズ5F
03-6730-9191

セシルマクビー ルミネエスト新宿店
東京都新宿区新宿3-38-1 ルミネエスト新宿B1F
03-3352-3661

た
DaTuRa 渋谷109店
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-2F
03-3477-5059

DHC
0120-333-906

Dazzy
03-3456-3737
http://dazzystore.com/

Delyle NOIR 渋谷109店
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-4F
03-3477-5053

DURAS
東京都渋谷区千駄ヶ谷4-12-9 ブルースカイ千駄ヶ谷1F
03-5772-6316

な
中野古着屋リトルバード
東京都中野区中野5-29-4 高橋ハイツ1F
03-5380-1848

は
パナソニック お客様ご相談センター
0120-878-365

ま
M・A・C(メイクアップ アート コスメティックス)
03-5251-3541

メトロポリタン
愛知県名古屋市中区大須3-17-27 新美ビル2F
052-262-2723

や
ユーグレナ
0120-82-4907

ら
ラヴィジュール 渋谷109店
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-5F
03-3477-5034

rienda【バロックジャパンリミテッド】
東京都目黒区青葉台4-7-7 青葉台ヒルズ2F
03-6730-9191

RESEXXY 渋谷109店
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-7F
03-3477-5098

ROYAL PARTY
東京都渋谷区道玄坂1-16-5 大下ビル2F
03-6825-9595

姉agehaを一緒に作ってみませんか？

姉agehaアルバイト募集!!

募集内容

☆職務概要／「姉ageha」の編集業務アシスタント。
☆雇用形態／アルバイト(試用期間あり)
☆給与／日給制、応相談(交通費別途実費支給)
☆出勤日数／月6～8日程度
☆勤務地／東京都世田谷区
☆応募条件／年齢・経験は問いません。20～30代が活躍している職場です。
☆応募方法／履歴書(写真貼付)と職務経歴書(経験者のみ)を郵送ください。書類選考の上、合格者のみ面接日をお知らせします。(応募書類は返却致しません)

応募先

〒156-0042
東京都世田谷区羽根木 1-21-1 亀甲新は 66
medias 株式会社
姉 ageha 編集部 アルバイト募集係

●問い合わせ先／ 03-6265-8583
●応募締め切り／ 2015 年 3 月 6 日（金）必着

※ご応募いただく個人情報は採用業務にのみ利用し、他の目的での利用や第三者への譲渡・開示をすることはありません。

【お詫びと訂正】
姉 ageha 1 月号「姉世代のコスメ大賞」の P28 のコンシーラー部門第 3 位の商品名に誤りがありました。正しくは「コンシーラーリキッド」になります。
以上、関係者並びに読者の皆様にご迷惑をおかけしましたことをお詫びし、訂正いたします。

RIVALAND

綺麗になって褒められたい

お嬢様酵素 KOUSO × 姉ageha

LOVE & BEAUTY

限定特別セット

お申込みは、このハガキからが一番お得！

送料無料

NEW

ダイエット中のおやつとして！＆
48時間集中ダイエット後の
胃腸にやさしい回復食に最適！

こんにゃくチップス
3袋

チーズ味
66.2kcal

しょうが味
63.9kcal

塩味
63.8kcal

ホットでとろ〜りもおいしい！

スープカップやお椀に一袋を
入れてお湯をかけるだけで
魅惑のちょいカロリー
薄味スープに早変わり！

お嬢様酵素
720ml

通常 5,130円(税込)を 今回に限り

送料無料 3,990円(税込) ＋

1本ご購入につき
「こんにゃくチップス」
3袋をプレゼント！

株式会社リバランド 〒510-0218 三重県鈴鹿市野町中3丁目1-6

キリトリ線

こちらより切り取ってください。

こちらより切り取ってください。

キリトリ線

郵便はがき

料金受取人払郵便

白子局承認

2220

差出有効期間
平成28年7月
10日まで
（切手不要）

510-0290

三重県鈴鹿市野町西3丁目1-6

株式会社 リバランド

『お嬢様酵素×姉ageha特別セット』係

お名前
ご住所
お電話番号（必ずご記入ください）　　—　　—
メールアドレス

●ハガキ投函後約7～10日後の発送となります　※ご変更点がある場合は空白にご記入ください
●お支払方法は、お届け商品に請求書を同梱する安心・簡単なコンビニ支払でお願いしております。

お嬢様酵素720ml 通常価格5,130円(税込)のところ

キャンペーン価格 3,990円(税込)『送料無料』

+1本ご購入につき「こんにゃくチップス3袋」プレゼント!

ご注文数量　　本

ダブルチャンス! 今回3本以上のご注文でさらに
ダイエットスープパスタ6食分をプレゼント!（約2,000円相当）

52円切手を
貼ってください

POST CARD

156-0042

東京都世田谷区羽根木1-21-1 亀甲新は66
メディアス株式会社

お姉さんアゲハ 2015年3月号 行き

希望プレゼント番号 1 (　　　)
希望プレゼント番号 2 (　　　)
希望プレゼント番号 3 (　　　)

ミセラー水サンプルプレゼントに
□ 応募する
□ 応募しない

フリガナ

お名前

ご住所 〒

TEL

電話取材 OK NG

MAIL

姉agehaからメルマガを配信しても OK NG

年齢

歳

未婚 既婚

ご職業（業種を詳しく教えてください）

あなたの家族構成は?

1. 親と同居 2. 一人暮らし 3. 夫と同居 4. 夫・子供と同居 5. 彼氏と同居 6. その他（　　　）

表紙で気になった企画とその理由を教えて下さい。（複数回答可）

今回、この雑誌を購入いただいた理由を教えてください。
（例：表紙のモデルがかわいかったから／昔好きだったモデルが出ているから／○○の企画が気になったなど）

ご記入いただいた個人情報は外部に提供することはございません。

Q1 本号で良かった企画とその理由を3つ教えてください

企画名	企画名	企画名
理由	理由	理由

Q2 本号に出ているモデルであなたが好きな人を3人あげてください

さん	さん	さん
理由	理由	理由

Q3 本号で好きな写真とその理由を教えてください

P.

Q4 本号で好きなコーデとその理由を教えてください

P.

Q5 好きな雑誌、よく読む雑誌をすべて教えてください

Q6 好きな有名人（タレント・モデル・ブロガーetc）を教えてください（何人でも可）

Q7 あなたが1カ月で自分の好きなことに自由に使えるお金（洋服代、コスメ代、エステ代などすべて合わせて）はいくらまでですか？ （　　　　　　）円

Q8 最近買って、「買ってよかった！」と思った物はなんですか？（洋服、コスメ、電化製品、車など何でも）

Q9 アンチエイジング対策として普段使用しているあなたのお気に入りアイテム（器具・コスメ etc）を教えてください。（複数回答可）

Q10 好きなファッションブランドは何ですか？（複数回答可）

Q11 クリニック施術で受けたことがあるものは？ また興味があるものは？

最後に、ご意見、ご要望、ご感想などをお聞かせください。
悩みがある方は、悩みも思う存分書いてみてください❤

この度は、この雑誌をご購入いただきまして本当にありがとうございました❤